أحدث وأسهل الطرق لعلاج ....

الكرش

- الكرش عدو للأنسـان .
- كيـف تتخلص من الكـرش؟
- أدويـة متهمـه بحـدوث الكـرش؟
- نصائح عظيمة لأصحـاب الكروش.
- أخطاء فى التغذية وكيفية أصلاحـها؟
- جدول السعرات و القيمة الغذائية للذكور.

الحرية

للنشر والتوزيع

٠١٢٢٣٨٧٧٩٢١ - ٢٦١٥٦٤٦

فهرس

بسم الله الرحمن الرحيم

مُقدِّمَة

لا شك في أن الشكل العام للإنسان من العوامل المؤثرة غاية التأثير في تشكيل صورته في أذهان الناس مما يؤثر بدوره على سلوكهم تجاهه .

علاوة على أن الشكل العام بما يحويه من تناسق أو انعدام تناسق يؤثر بشكل فعّال سواء بالسلب أو بالإيجاب على حالة الإنسان النفسية .

والبدانة بشكل عام والكرش بشكل خاص من المؤثرات السلبية على شكل الإنسان وصحته البدنية والنفسية وقد حظيت الأنظمة الغذائية " الرجيم " في الآونة الخيرة على اهتمام عظيم .. وإن كان التركيز على " البدانة التركيبية " أى تراكم الدهون في أجزاء معينة من الجسم دون غيرها مثل " الكرش " لم يحظى بالاهتمام نفسه ..

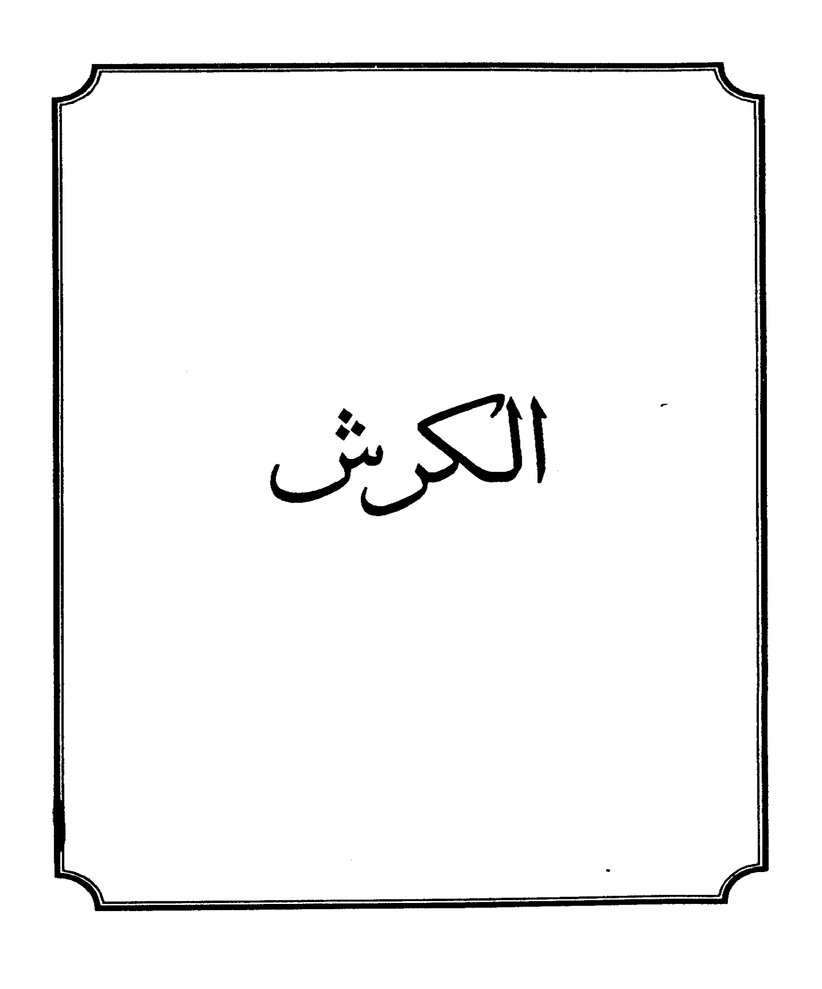
فوجدنا أنه لزاماً علينا أن نقدم هذا الكتاب للمكتبة العربية ..

لم يُعد للمثل القائل " أقصر طريق إلى قلب زوجك معدته " البريق نفسه الذي كان له قديماً ..

فالنتيجة لتطبيق هذا المثل بطريقة مباشرة ليست مرغوبة لا على الزوج ولا على قلبه ..

ونظراً لهجوم " الكروش " الكاسح في أيامنا هذه ..

أصدرنا هذا الكتاب .. عن كيفية معالجة هذه الكروش وتجنب أضرارها .. الخطيرة .


الكرش

كثير من الناس مصابون بالكرش ما سبب هذا الكرش

من المؤكد إن السبب الاساسى في وجود الكرش هو الافراط في تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية أكثر مما يحتاجه الجسم مما يضطر الجسم إلى تخزين الزائد على هيئة دهون في مناطق متعددة بالجسم وخاصة في منطقة البطن " الكرش " .

وعلى كل إنسان أن يعلم تناول مائتى سعر حرارى يوميا زيادة على حاجة الجسم الفعلية اليومية يؤدى إلى زيادة الدهون المتراكمة في الجسم سبعة كيلو جرامات خلال عام واحد ومن الأسباب الرئيسية الأخرى للإصابة بالكرش هى قلة الحركة والنشاط والخلود إلى الراحة والكسل ويساهم ضعف عضلات البطن في زيادة الإصابة بالكرش وأيضا سبب الإصابة بالكرش تناول الأطعمة بشراهة .

من الممكن انتقال الكرش من الأباء إلى الأبناء :

الدراسات تؤكد أن الوراثة له دور في ظهور الكرش عبر الأجيال فلقد أثبتت الدراسات أنه إذا كان أحد الوالدين مصابا بالكرش فإن احتمالات إصابة البناء قد تصل إلى ٤٠% أما إذا كان كلا الوالدين بدينا ومصابا بالكرش فأن احتمالات إنجاب أبناء مصابون بالكرش

تزداد إلى ٨٠% أما إذا كان كلا الوالدين لا يعانيان من الكرش فإن احتمالات الإصابة بالكرش تنخفض إلى ٧% فقط عند الأبناء .

وأحب أن أؤكد أن الأبناء يرثون الاستعداد للإصابة بالكرش ولكنهم لو حافظوا على نظامهم الغذائى واعتنوا بالنشاط الرياضى والحركة فمن الممكن أن يتجنبوا الإصابة بالكرش وتجنب أضرار الكرش .

الكرش يؤدي إلى اضطرابات نفسية واجتماعية وهذه الاضطرابات تجبر المريض على الأكل بشراهة :

يوجد كثير من الأشخاص وخاصة النساء عندما يصابون بقلق نفسى أو مشاكل عاطفية أو عائلية فإن شهيتهم تزداد لتناول الطعام هروباً من هذه المشكلات وتكون النتيجة زيادة الوزن والكرش ولكن أحب أن أوضح أن المصابين بالكرش ليسوا مرضى نفسيين ولا يعانون من أمراض عصبية أو نفسية والتعاسة لا تسبب الكرش ولكن الكرش هو الذي يسبب التعاسة والمشكلات النفسية .

هل من أسباب حدوث الكرش اضطرابات الغدد الصماء :

أمراض الغدد بريئة من هذا الاتهام الشائع بين مرض الكرش فأمراض الغدد الصماء ليس لها دور كبير في ظهور السمنة والكرش ودورها قد يزيد على ٥% .

هناك كثير من الأشخاص يأكلون عدة مرات ومع ذلك يكون الشخص رشيق وهناك الذين يؤكلون مرات من الواجبات محدودة ولكنهم مصابين بالكرش ..

وهذا يخضع إلى عوامل كثيرة منها أن الإنسان الذي يكون مصاب بالكرش بصرف النظر عن عدد مرات الأكل هو أن الشخص قد ورث عدداً كبير من الخلايا الدهنية في منطقة البطن أكثر منه بكثير وهذه الخلايا متعطشة دائماً لملأ نفسها بالدهون مسببة للكرش .

وهناك عامل أخر أن هذا الشخص الرشيق قد يكون أكثر منك حركة ونشاطاً ويستهلك سعرات حرارية أكثر منك وقد يكون الطعام الذي يتناوله كثير الكمية ولكن سعراته منخفضة فالعبرة ليست بالكمية ولكن بالقيمة السعريه ولا يغفل عامل الوراثة في انتقال الكرش عبر الأجيال .

هناك بعض الأشخاص عند الإقلاع عن التدخين يصابون بالكرش فلماذا ..

أن الإقلاع عن التدخين قد تصحبه زيادة مؤقتة في الشهية للأكل وبالتالى يزداد الوزن ويظهر الكرش عند البعض ولقد عز الباحثون هذه الزيادة في الوزن إلى النقص المفاجئ في مادة النيكوتين في خلايا المخ وهذا بدورة يؤدى إلى زيادة إفراز الشهية لتناول الطعام وخاصة للسكريات فتكون المحصلة سمنة وكرش .

أدوية متهمة بحدوث الكرش

هناك وسائل لمنع الحمل تؤدى إلى الكرش منها حبوب منع الحمل عند السيدات ..

تحتوى حبوب منع الحمل على هرمونى الاستروجين والبرجسترون وهما بدورهما يؤديان إلى زيادة اختزان الماء داخل الجسم وتحت الجلد مما يؤدى في النهاية إلى زيادة الوزن هذا بالإضافة إلى أن هرمون البروجسترون يؤدى إلى ظهور الكرش لدى بعض السيدات .

هناك بعض الأدوية المستخدمة في الروماتيزم منها الكورتيزون المستخدم في علاج الحساسية وأيضا الروماتيزم ويؤدى استعماله للإصابة بالكرش ..

معظم الأمراض التي يستخدم فيها عقار الكورتيزون هى أمراض مزمنة وتحتاج لفترات طويلة من العلاج وهذا العقار يؤدى بدورة إلى تراكم الدهون في منطقة البطن والوجه وخلف الرقبة والصدر دون الأطراف هذا بالإضافة إلى أن عقار الكورتيزون يؤدى إلى تخزين الماء والملح داخل خلايا الجسم مما قد يسبب الكرش الكاذب .

هناك بعض الأدوية المهدئة مثل التجريتول والتريبتازول والكالمبام وغيرها تؤدى إلى الكرش ..

نعم تناول هذه الأدوية يؤدى إلى السمنة عامة والكرش خاصة فهى تقلل من استهلاك الطاقة وتكسير الدهون بالإضافة إلى أنها تؤدى إلى الكسل والخمول وقلة الحركة .

وهذا ما جعل بعض مراكز النحافة تتجه لاستعمال بعض المهدئات لزيادة الوزن وعلاج النحافة .

هل مادة الأنسولين سبب في زيادة ووجود الكرش ..

من المعروف أن هرمون الأنسولين يعمل على تحويل السكر إلى دهون لتخزينها في مناطق مختلفة من الجسم بما فيها الكرش كما يعمل هذا الهرمون على مساعدة خلايا الدهون على التقاط عناصر الدهون الأولية وتحويلها إلى دهون يتم تخزينها ولذا فإن ظهور الكرش عند الأشخاص المصابون بالسكر يرجع إلى تناول حقن الأنسولين .

وهناك بعض المراكز المتخصصة في علاج النحافة تستخدم حقن الأنسولين أيضا في علاج النحافة .

الكرش خطر يهدد الحياة والسمنة عامة وأصبح من المتفق عليه أن السمنة والكرش مرتبطان إلى حد ما بالوفاة في سن مبكرة ولقد وجد أن الوفاة بسبب الأمراض الخطيرة تزداد فرصتها مرة ونصف في المرضى المصابين بالكرش عن الأشخاص الطبيعيين .

هل يوجد خطر في تجمع الدهون في منطقة البطن وهل الكرش له مضاعفات أكثر من تجمع الدهون في أي منطقة أخرى ؟

أثبتت الدراسات أن تراكم الدهون في منطقة البطن وكذلك الصدر تزيد من فرصة حدوث أمراض السكر والقلب وارتفاع الضغط وزيادة الكوليسترول وحمض البوليك بالدم أكثر من تجمع الدهون في مناطق أخرى ولقد تم تفسير ذلك من قبل الباحثين بأن تركيب ووظيفة الخلايا الدهنية في منطقة البطن لها طابع خاص فتعمل على زيادة معدل كل من الجلوكوز والأنسولين بالدم وكلاهما يلعب دوراً مهماً في تصلب الشرايين والمضاعفات الأخرى .

ويفسر البعض الأخر خطورة سمنه الكرش بأنها تكون قريبة من البنكرياس والكبد فتؤثر تأثيراً مباشراً عليهما مما يزيد من إفراز هرمون الأنسولين والجلوكوز بالدم .

من الممكن أن توجد علاقة بين الكرش وأمراض القلب ؟

أثبت الكثير من الباحثون أن هناك علاقة بين بعض أمراض القلب وسمنة الكرش فهذه السمنة تؤدى لدى البعض إلى تضخم البطين الأيسر والأيمن للقلب وفي نهاية المطاف تضعف عضلة القلب وتقل كفائتها مما يؤدى إلى قصور عضلة القلب ولقد أكدت دراسة في بريطانيا أجريت على ٨٠٠٠رجل مصاب بالسمنة والكرش أكدت أن هؤلاء الأشخاص أكثر عرضه للإصابة بمرض القلب عن الأشخاص أصحاب الوزن المثالى .

هل من الممكن أن المصابون بالكرش أكثر عرضه للإصابة بالذبحة الصدرية وجلطات القلب ؟

أثبتت الدراسات أن السمنة عامة والكرش خاصة من العوامل الخطيرة التي تؤدى إلى الإصابة بتصلب الشريان التاجى وربما أنتهى الأمر إلى انسداده وحدوث الذبحة الصدرية وجلطات القلب ولذا فالمصابون بالكرش أكثر عرضه لهذه المضاعفات عن الأشخاص ذوى الوزن الطبيعي .

هل هناك ارتباط بين الكرش وارتفاع ضغط الدم ؟

يوجد علاقة بين الإصابة بالكرش و ارتفاع ضغط الدم و العلاقة مطردة أي أنه كلما زاد تضخم الكرش زاد ارتفاع ضغط الدم وهذا ما أثبتته الأبحاث المختلفة وأرجعت هذه العلاقة إلى الأسباب التالية :

١- زيادة إفراز هرمون الكورتيزون والالدوسترون والنورادرينالين لدى الأشخاص المصابين بالكرش ومن المعروف أن هذه الهرمونات لها دور مهم في ارتفاع ضغط الدم .

٢- ارتفاع معدل هرمون الأنسولين في المرضى المصابين بالكرش مما يؤدى إلى اختزان الصوديوم بالجسم وكذلك زيادة الدهون الضارة المترسبة على جدار الشرايين " تصلب الشرايين " فتكون المحصلة ارتفاع في ضغط الدم

هناك عدد من الشكاوى .. يشكو كثير من المصابين بالكرش من الشخير بصوت عال وهناك آخرين يشكو من ضيق التنفس مع اقل مجهود فما السبب ؟

يحدث الشخير في مرض الكرش فقد فسر الباحثون حدوثها نتيجة لارتخاء عضلة البلعوم ورجوع اللسان إلى الخلف بتأثير السمنة والكرش وفي الغالب يصحب الكرش تراكم الدهون على القفص الصدرى وتحت الحجاب الحاجز مما يعوق تمدد وحركة الرئتين وكذلك يقلل من حركة الحجاب الحاجز وبالتالى تقل كمية الهواء التي يحصل عليها المريض فيشعر بكرشه النفس .

يوجد كثير من الأشخاص المصابين بالسمنة والكرش أنتشر بينهم أمراض المرارة فلماذا ؟

توضح الدراسات والإحصائيات أن التهابات المرارة وحصيات المرارة تكثر في الأشخاص السمان وخصوصاً السيدات ذوات الحمل المتكرر والمصابون بالكرش وقد عزا العلماء هذا إلى الزيادة الكبيرة في هرمون الاستروجين نتيجة السمنة والحمل المتكرر ومن المعروف أن هذا الهرمون يساعد في زيادة الكوليسترول بالدم مما يؤدى إلى ترسيبه على جدار الحوصلة المرارية التي تسبب التهاب المرارة مكون حصيات المرارة التي تسبب التهاب المرارة الحاد والمزمن .

هل يوجد ارتباط للمصابين بالكرش بالتعرض للإصابة بتشحم الكبد ؟

تشحم الكبد أو الزيادة في الدهون المتراكمة في الكبد تزداد فرصة الإصابة بها بصورة واضحة في المرضى المصابين بالكرش ولقد لوحظ أنه بعد علاج الكرش يقل تشحم الكبد بشكل واضح .

هل يوجد علاقة بحدوث مرض السكر عند بعض الأشخاص بالكرش ؟

من المعروف أن مرض السكر يعتبر من أكثر الأمراض التي تصاحب السمنة وخاصة سمنة البطن " الكرش " ولقد وجد أن ٧٥% من مرضى السكر مصابون بالسمنة و ٢٥% من السمان مصابون بالسكر وتزداد هذه النسب في حالات سمنة البطن وفسر ذلك علميا بأن الكرش والسمنة تكون في العادة مصحوبة بنقص في عدد متقبلات الأنسولين الموجود على جدار الخلية أو قد تؤدى إلى خلل في هذه المتقبلات وبالتالى تقل فاعليه الأنسولين مما يؤدى إلى زيادة السكر بالدم وحدوث مرض السكر .

هل تشبه الكرش عند الرجال أكثر من السيدات أو تعرض السيدات للإصابة بالكرش أكثر من الرجال ؟

عامة السيدات أكثر عرضه للإصابة بالسمنة من الرجال وهذا ما تفسره خبيرة التغذية الأمريكية " بربارا شتين " .

فتقول جسم المرأة يحرق سعرات حرارية بسرعة تعادل نصف السرعة التي يحرق بها الرجال نفس السعرات الحرارية بالنسبة لنفس تعادل نصف السرعة التي يحرق بها الرجال نفس السعرات الحرارية بالنسبة لنفس المجهود أى أن قدرة المرأة على تخزين الدهون أكثر قابلية للسمنة من الرجال .

ورغم أن الكرش نمط رجالى ولكنه بدا يظهر بشكل واضح بين السيدات وخاصة صاحبات العمل المتكرر وقليلات النشاط حيث يحدث ارتخاء في عضلات البطن مع زيادة في تراكم الدهون في منطقة البطن " الكرش " .

هل يوجد علاقة بأن السيدات قبل الزواج يكن رشيقات وبعد الزواج يصابون بالكرش ؟

الاستقرار النفسى والعاطفي عامل مهم في زيادة الوزن والإصابة بالكرش عقب الزواج وبالإضافة إلى الأفراط في تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية عقب الزواج مباشرة ولا ننسى العامل المهم في إصابة السيدات بالكرش عقب الزواج وهو الحمل المتكرر .

هل هناك علاقة بالكعب العالى في الأحذية التي يلبسنها السيدات بالإصابة بالكرش ؟

يؤدى لبس الأحذية ذات الكعب العالى كثيراً من العيوب الجسمانية الشائعة مثل تدلى الثديين وبروز البطن وعند لبس حذاء كعبه أطول من ٥ سم فإن وزن الجسم سوف يتركز كله على مقدمة القدم مما يضطر الجسم إلى البقاء مشدودا إلى الوراء للحفاظ على التوازن بالتالى تصبح زاوية الحرقفة ٤٥ ° وبهذا تبرز البطن للأمام ولا ينتهى الأمر على ذلك بل وجد أن هذه الأحذية ذات الكعب العالى تساعد على كبر حجم الأرداف والأفخاذ وسمانه الرجل كل هذا دفع أطباء التخسيس والرشاقة إلى النصيحة بعدم ارتداء الكعب العالى .

هل انقطاع الطمث عند السيدات يسبب الكرش فما السبب ؟

في فترة انقطاع الطمث من عمر ٤٠ إلى ٤٥سنة تقل الحركة الجسمانية خصوصاً إذا كانت السيدة تعانى آلاما في المفاصل وكذلك يحدث ارتفاع نسبى في هرمون البروجسترون مما يؤدى إلى زيادة الشهية لتناول الطعام فتكون المحصلة قلة الحركة وكثرة الطعام هى ظهور الكرش في هذه الفترة .

هل العقم عند السيدات له صلة بالإصابة بالكرش ؟

قامت بعض الأبحاث والدراسات عند كثير من العلماء ..

وأثبتت أن هناك علاقة بين السمنة وخاصة سمنة البطن والإصابة بالعقم عند السيدات فعند هؤلاء السيدات المصابات بالكرش وجد أن هناك زيادة في تراكم الدهون حول المبيض وقناة فالوب مما يؤثر على عملية التبويض والإنجاب وهذا ما يفسر إنجاب كثير من السيدات المصابات بالعقم عقب علاج السمنة وإزالة الكرش ولا يقتصر الأمر على النساء فقط بل وجد أن هناك علاقة بين السمنة والعقم عند الرجال أيضاً .

هل من الممكن حدوث الفتق السرى عند السيدات المصابات بالكرش ؟

في السيدات المصابات بالكرش تتراكم كميات من الدهون حول الأحشاء الداخلية مما يسبب ضغط هذه الدهون والأحشاء على جدار البطن هذا بالإضافة إلى أن نسبة كبيرة من النساء المصابات بالكرش يعانين من ترهل وضعف في عضلات البطن كل هذه العوامل تهيئ الفرصة للإصابة بالفتق السرى .

هل يوجد ارتباط بين حدوث سرطان الثدى والإصابة بالكرش عند السيدات ؟

أكدت الدراسات أن سرطان الثدى يزداد معدل حدوثه في السيدات المصابات بالكرش عن السيدات أصحاب الوزن الطبيعي .

كيف تتخلص من الكرش

بعد أن علمت أن هناك علاقة بين الكرش وحدوث الذبحة الصدرية وجلطات القلب وارتفاع الضغط والسكر والعقم فلابد من وقفه مع النفس حتى لا تكون ضحية لهذا الكرش ويجب أن تعقد النية وتقوى الإرادة وتتسلح بسلاح التصميم في طرد هذا الكرش من جسمك وهناك الكثير من وسائل التخلص من الكرش كثيرة ومتعددة ولكن أقوى الأسلحة وأحسن الوسائل للتخلص منه هو الالتزام بالرجيم الغذائى وتجنب الإفراط في تناول الطعام بدون حساب .

يقول الله تعالى :

" وكلوا وأشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين "

يقول النبى ﷺ :

" ما ملأ ابن أدم وعاء شرا من بطنه "

والوسيلة الأخرى والتي لا تقل أهمية عن الأولى هى الالتزام بالرياضة وخاصة رياضة المشى والبعد عن الكسل والخمول والتقليل من ركوب السيارة فأكثر من ٩٠% ممن حافظوا على رشاقتهم يمارسون الرياضة بانتظام .

لا تعتقد أنك برجيم قاس ولمدة قصيرة سوف تتخلص نهائياً من الكرش وإذا كنت تعتقد ذلك فأنت بالطبع مخطئ لأنك سوف تتخلص

من هذا الكرش فترة ثم لا تلبس أن تعود للإصابة بهذا الكرش بمجرد الإفراط في الطعام ولكن إذا كنت جادا يا عزيزى في القضاء على الكرش ولديك الرغبة الصادقة لذلك لابد أن تغير نظام حياتك في تناول الطعام بدون قيد أو حساب وتبتعد كلية عن مغريات الطعام والولائم الكبيرة إذا كنت جادا عليك بتوديع الخمول والجلوس أمام التليفزيون لفترات طويلة وتصبح إنسان أكثر نشاطاً وحركة وأعلم أن أسلوب الخطوة خطوة في علاج الكرش هو أنجح من أسلوب القفز والسرعة في العلاج حتى لا تتعرض إلى الملل واليأس والإجهاد بسرعة .

الرجيم الغذائى هو الحل

ما هو الرجيم الغذائى :

الرجيم تعنى النظام والتروى في كمية الطعام ونوعية الطعام والسعرات الحرارية وفي مواعيد تناول الوجبات في عدد الوجبات في سلوكيات تناول الطعام وليس معنى الرجيم الغذائى الحرمان الشديد من كل ما لذ وطاب كما يعتقد البعض .

هناك بعض المواصفات للرجيم الغذائى الذي يمكن أن يتبعه المصاب بالكرش دون أن يسبب له مضاعفات أو مشكلات ؟

للرجيم الجيد (٥) مواصفات يجب أن يتبعها المصاب بالكرش لكى يتجنب أى مضاعفات أو مشكلات .

١- أن ينقص الوزن تدريجياً وليس دفعة واحدة .

٢- يستهلك الدهون المختزنة بالجسم دون المساس بأنسجة الجسم العضلية ودون أن يؤثر على سوائل الجسم .

٣- لا يقتصر على وجبة واحدة يومياً بل يقسم إلى (٣ – ٥) وجبات صغيرة .

٤- لا يؤثر على حيوية ولياقة الجسم ولذا لابد أن يحتوى على الأغذية الغنية بالفيتامينات والأملاح مثل الخضراوات الطازجة والفاكهة .

٥- يحتوى على العناصر الغذائية المختلفة وبشكل متوازن البروتينيات والكوبوهيدرات والدهون والفيتامينات والأملاح .

النظام الغذائي للمصابين بالكرش :

الأفطار :

- ❖ ٣ أكواب كبيرة من الماء على الريق .
- ❖ بيضة مسلوقة جيداً .
- ❖ أو قطعة جبن قريش .
- ❖ أو ٣ ملاعق فول بالزيت والليمون .
- ❖ كوب عصير جروب فروت أو قطعة شمام .
- ❖ شاى أو قهوة بدون سكر .

الغذاء :

- ❖ ١٥٠ جراماً مشوياً أو مسلوقاً .
- ❖ أو ¼ فرخة مسلوقة أو مشوية ومنزوعة الجلد .
- ❖ أو ٢ سمكة مشوية ، ٢ بيضة مسلوقة + خضار سوتية (كوسة – جزر – بسلة – خرشوف) + ¼ رغيف .
- ❖ ٣ أكواب كبيرة من الماء .
- ❖ سلطة خضراء " فلفل أخضر – خيار – طماطم – ٢ ملعقة خل " .

العشـــــاء :

- ❖ بيضة مسلوقة جيداً .
- ❖ أو كوب زبادى أو لبن رائب .
- ❖ سلطة خضراء أو ثمرة فاكهة .
- ❖ ¼ رغيف .

هناك بعض الأطعمة الممنوعة مع هذا النظام هى :

- ☒ اللحوم الدسمة .
- ☒ البطاطس المحمرة .
- ☒ الرز والمكرونة .
- ☒ البطاطا .
- ☒ الحلويات والجاتوهات .
- ☒ اللب والسودانى والمكسرات .
- ☒ الفواكه المجففة .
- ☒ الجيلاتى والمثلجات .
- ☒ العنب والبلح والتين .
- ☒ الكوكاكولا (المياه الغازية) .

يجب على المصابين بالكرش التقليل من الدهون ..

جميع أنواع الدهون تتميز بسعراتها الحرارية العالية وتساعد في تراكم الدهون في منطقة البطن مسببة الكرش ومن المعروف أيضاً أن جراماً واحداً من الدهون يمد الجسم بمقدار (٩) سعرات حرارية هذا بالإضافة إلى أن الدهون تهيئ الفرصة للإصابة بتصلب الشرايين والإصابة بالكبد الدهنى التي يتعرض لها المصابون بالكرش أساساً ولذا لا يفضل الإفراط في تناول الدهون للمصابين بالكرش ويكتفي بكمية قليلة من الزيوت النباتية مثل زيت الزيتون أو الذرة أو دوار الشمس تضاف إلى الطعام والسلطات .

يجب الاعتماد على البروتينيات في نظم الرجيم المختلفة لعلاج الكرش ..

البرويتينات بصفة عامة مفيدة في الرجيم الغذائى الخاص بالمصابين بالكرش فهى لا تتحول إلى دهون كما هو الحال بالنسبة للنشويات والسكريات كما أن سعراتها الحرارية قليلة إذا ما قورنت بالدهون ومن مميزاتها أيضاً أنها تضعف الشهية للطعام بعكس السكريات التي تزيد من الأحساس بالجوع هذا بالإضافة إلى أن البروتينيات في حد ذاتها تساعد الجسم على إحراق الدهون المختزنه ولذا كانت النصيحة المواظبة على تناول البروتينيات .

هل من الممكن أن يختار الإنسان البروتينيات النباتية أو البروتينيات الحيوانية في برامج الرجيم للأشخاص المصابون بالكرش ؟

من المؤكد يفضل تناول البروتينيات النباتية مثل الفول والعدس وباقى الحبوب الكاملة فهى ذات سعرات حرارية منخفضة نسبياً عن البروتينيات الحيوانية وتحتوى على نسبة ألياف أكثر ودهون أقل وهذا لا يمنع من إضافة بعض البروتينيات الحيوانية بكميات قليلة وعلى فترات متباعدة من مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً ويفضل من اللحوم لحوم الدواجن والأرانب واللحم العجالى الصغير الخالى من الدسم ويفضل الابتعاد عن اللحوم الدسمة مثل المخ والكباب واللحم الضانى وكذلك الطيور الدسمة مثل البط والأوز والحمام .

من الفضل تناول اللحوم المشوية أو المسلوقة عن المحمرة في فترة الرجيم الغذائى لمرضى الكرش ..

اللحوم المسلوقة أو المشوية تفقد كمية كبيرة من الدهنيات الداخلة فيها أثناء عملية الشى أو السلق وبالتالى تقل كمية الدهون بها إلى الحد الأدنى وتقل سعراتها الحرارية بعكس اللحوم المحمرة والتي تستخدم الزيوت والدهون في قلاها فتكون سعراتها الحرارية عالية جداً هذا بالإضافة إلى أنها تصيب الجسم بعسر الهضم ونفس الشئ بالنسبة للفراخ والأسماك يفضل المسلوق أو المشوى عن المحمر .

هل من الممكن تناول الأسماك في برامج الرجيم الغذائى لعلاج المصابون بالكرش ؟

تعتبر الأسماك بصفة عامة ذات سعرات حرارية منخفضة إذا ما قورنت بالبروتينيات الحيوانية الأخرى ولكن نسبة السعرات الحرارية بها تختلف من نوع لأخر فالسمك البلطى وسمك موسى سعراتها منخفضة إذا ما قورنت بالقراميط والثعابين واالبطارخ والجمبرى والكابوريا والاستاكوزا فسعراتها الحرارية مرتفعة ولذا ينصح بالبطلى وسمك موسى ويفضل الحد من الأنواع الأخرى .

صيحة جديدة في عالم التخسيس وعلاج الكرش يتم إتباعة في بعض المراكز الأمريكية للتغذية ويعتمد هذا النظام على استخدام وجبات غذائية على هيئة بودرة مصنعة تذاب في الماء وتشرب وتحتوى هذه البودرة على كافة متطلبات الجسم من بروتينيات وأملاح وفيتامينات وتمد هذه البودرة الجسم بسعرات حرارية لا تتعدى ١٠٠ سعر حرارى للوجبة الواحدة وبالتالى عند استخدام هذه البودرة كرجيم غذائى فإنها تعطى نتائج طيبة في التخلص من الكرش وعلاج السمنة .

هل من الممكن أن توجد هذه البودرة المصنعة في استخدامها للرجيم الغذائى لعلاج السمنة ؟

في الأسواق المصرية الآن أنواع متعددة من هذه البودرة مستوردة من أمريكا ودول أوربية ولكن يعيبها أنها غالية الثمن ولكن هناك أنواع مصنعة في مصر مثل الكازيك والسوستاجين يمكن استخدامها في نظم الرجيم الغذائى لعلاج الكرش وتعطى نتاجاً قريبه من تلك المستوردة من أوربا وأمريكا مع العلم أن هذه البودرة المصنعة لا يمكن الاعتماد عليها لفترات طويلة .

عن طريق استعمال البودرة هل يمكن إعداد برنامج غذائى لعلاج الكرش ؟

هناك أكثر من برنامج .. وأحد هذه البرامج يعتمد على استخدام هذا البروتين المصنع لمدة عشرة أيام متواصلة ثم يعطى راحة لمدة أسبوع يتم خلالها تناول ما يقرب من ١٥٠٠ سعر حرارى يومياً ثم يكرر النظام مرة أخرى ولا يتم إلا تحت أشراف الطبيب .

البودرة المصنعة في تخسيس الكرش ..

الأفطار :

- ٣كوب حليب منزوع الدسم .
- ملعقة سوستاجين .
- شاى أو قهوة بدون سكر .

الغذاء :

- سلطة خضراء " فلفل أخضر – خيار – طماطم – كرفس " .
- ٣ ملاعق سوستاجين في كوب ماء .

تصبيرة :

- كوب عصير فواكه (برتقال أو طماطم أو تفاح) .

العشاء :

- كوب سوستاجين باللبن أو الماء .
- ثمرة تفاح أو جريب فروت أو جوافة أو كمثرى .

من الممكن تكرار هذا النظام من آن لأخر حسب رأى الطبيب المعالج بعد تقييم حالة المصاب بالكرش .

يفقد الجسم بهذا النظام من ٤ - ٥ كجم من وزنه خلال عشرة أيام .

استخدام أو أكل الفاكهة تخلصك من الكرش

هناك بعض مراكز التخسيس تعتمد على الفاكهة للتخلص من الكرش ؟

رجيم الفواكه أو كما يسميه البعض رجيم المشاهير يعتمد على استخدام الموز ومجموعة أخرى من الفواكه كنظام غذائى لمدة اربعه أسابيع لإنقاص الوزن والتخلص من الكرش .

ولقد لوحظ أن هذا النظام يخلص الجسم من الكرش ومن الوزن الزائد بشكل ملحوظ وسريع ولكن هذا النظام لا يمكن الاعتماد عليه لمدة طويلة لأنه لا يحتوى على العناصر الغذائية المختلفة ولا يمكن اتباعه إلا تحت إشراف طبى .

رجيم الفاكهة لتخفيف الكرش

اليوم الأول :

شمام في الأفطار والغداء أى كمية + ٢ موزة في العشاء .

اليوم الثانى :

٢٠٠ جرام تفاح في كل من الأفطار والغداء + ٢ موزة في العشاء

اليوم الثالث :

شمام في الأفطار والغداء والعشاء (أى كمية) .

اليوم الرابع :

٢ موزة في كال من الأفطار والغداء العشاء .

اليوم الخامس :

سلطة فواكه طوال اليوم (تفاح – برتقال – فراولة – كمثرى)

اليوم السادس :

١٠٠ جرام تين في الفطار + ٢ موزة في كل من الغداء والعشاء .

اليوم السابع :

شمام في الأفطار والغداء والعشاء .

يكرر هذا النظام لمدة أسبوع أخر ثم يعطى راحة لمدة أسبو
يكرر لمدة أسبوعين أخرين .

من الممكن تناول سلطة الفواكة بدلا من أى نوع من الفواكه السابقة .

ومن الممكن أن تستبدل الجريب فروت بالشمام .

شرب الماء بكثرة والسمنة :

يعتقد كثير من الناس أن شرب الماء بكثرة يسبب البدانة ، وهذا غير صحيح نظراً لأنه ليس للماء أية قيمة سعريه ، ولذلك فلا يمكن أن تتحول إلى دهون في الجسم .

الوعاء الألومنيوم وصحتك:

تعتقد معظم ربات البيوت أن الأغذية المطبوخة في أوعية ألومنيوم قد تتسبب في الإصابة بالسرطان .

وهذا اعتقاد لم تثبت صحته علمياً حتى الآن ، وكل ما في المر أن الأغذية المطبوخة في أوعية مصنوعة من الألومنيوم تزداد بها نسبة الألومنيوم بدرجة طفيفة جداً وحتى في حالة امتصاص هذه الكمية الضئيلة في القناة الهضمية إذا حدث ذلك فهى لا تسبب أعراضاً مرضية

شرب اللبن لا يسبب الإسهال :

يسود اعتقاد بين ربات البيوت أن شرب اللبن الحليب يسبب الإصابة بالإسهال ، وهذا اعتقاد خاطئ وربما يكون ذلك راجعاً إلى أن اللبن غير المغلي جيداً ، أو الذي لا ينتج تحت ظروف صحية جيدة قد يسبب الإصابة بالإسهال ، لكن اللبن المبستر أو المغلي جيداً لا يسبب ذلك .

الدهن في اللبن المبستر أيضاً :

يعتقد بعض المواطنين أن اللبن المتجنس المبستر لا يحتوى على دهن نظراً لأن القشدة لا تطفو على سطحه لأن حبيبات الدهن تم تكسيرها إلى حبيبات متناهية في الصغر تنتشر في اللبن وهذا اعتقاد خاطئ .

لا تشرب الشاى أثناء الطعام :

يعتقد بعض المواطنين أن شرب الشاى أثناء تناول الطعام يساعد على سهولة هضمه ، وهذا اعتقاد خاطئ لم تثبت صحته ، بل على العكس وجد أن ذلك يؤدى إلى إعاقة امتصاص الحديد ومن فينصح بالإقلاع عن هذه العادة الغذائية السيئة .

شرب القرفة واليانسون :

هناك اعتقاد سائد بين بعض المواطنين أن شرب القرفة والزنجبيل ينشط العملية الجنسية ، وعلى العكس فإن شرب الكاكاو والكركديه واليانسون مهبط للعملية الجنسية ،ولم يثبت طبيا صحة هذا الاعتقاد وكل ما في الأمر أن القرفة والزنجبيل من المشروبات المنشطة ، بينما يعتبر الكاكاو والكركديه واليانسون من المشروبات المهدئة بشكل عام .

الكازوزة لا تهضم:

يسود الاعتقاد بين بعض المواطنين أن المياه الغازية ، لها دور فعّال وهام في عملية هضم الأغذية ولم يثبت علميا صحة هذا الاعتقاد نظراً لأن المياه الغازية تتكون من ثلاثة عناصر رئيسية هى الشراب (يحضر من العصير الطبيعي لثمار الفاكهة أو من الأسنسات أو الأرواح الصناعية) والماء وثانى أكسيد الكربون ، ويضاف إليها فضلاً عن ذلك إحدى المواد السكرية أما السكروز أو الجلوكوز أو أحدى السكريات الصناعية ، ومواد الصوديوم ، ومن ثم فإن تاثير بعض الأحماض العضوية كالطرطريك وهو ترطيب الجسم أثناء الحرارة في فصل الصيف .

البطاطس والسمنة :

يعتقد كثير من المواطنين أن البطاطس تعتبر مصدراً مركزاً للمواد النشوية فقط ، ومن ثم فهى تؤدى إلى السمنة ، بيد أن الاعتقاد غير صحيح نظراً لأن ما يضاف إليها من مواد دهنية وصلصات وخلافه هى التي تساعد على السمنة ، ومن جهة أخرى فإن البطاطس لا تعتبر غذاء كاملاً إلا أنه ينطبق عليها صفة أنها غذاء مكمل ممتاز لاحتوائها على الفيتامينات والأملاح المعدنية .

أكل الدواجن البيضاء :

ساد بين الكثير من المواطنين اعتقاد خاطئ في الشهور الأخيرة بأن تغذية المواطنين على دجاج مربى على علائق مكونة من مسحوق السمك المجفف ودم ذبائح لحيوانات ومخلفات المجازر يؤدى إلى إصابتهم بالفشل الكلوى وتكوين حصوات في الجهاز البولى وارتفاع نسبة اليوريا " البولينا " في الدم فضلاً عن تكون الآلام الروماتيزمية عند المواطنين في أى مكان بالجسم سواء العضلات أو الأربطة أو المفاصل نظراً لوجود علاقة بين نسبة حامض اليوريك في جسم الإنسان ومقدار ما يتناوله الفرد من لحوم الدجاج المربى على هذه العلائق .

وأن زيادة نسبة حامض اليوريك في الدم يسبب الإصابة بمرض النقرس (داء الملوك) .

حيث تحدث زيادة ترسيب حامض اليوريك في العظام والأربطة وخصوصاً في إصبع القدم الأولى وفي الركبتين ، بالإضافة إلى أن سرطان الكبد والبنكرياس زادت معدلات الإصابة بها نتيجة زيادة استهلاك لحوم الدواجن البيضاء المرباة على علائق محتوية على مسحوق السمك المجفف ودم ذبائح الحيوانات ومخلفات المجازر .

ويعتقد البعض أيضاً أن أكل هذه الدواجن البيضاء على هذه العلائق يؤدى أيضاً إلى الإصابة بتصلب الشرايين وبصفة خاصة شرايين القلب ، بالإضافة إلى احتمال الإصابة بالتهاب الكبد الوبائى نتيجة انتقال الفيروس عن طريق دم ولحوم الحيوانات غير الصالحة للاستهلاك البشرى .

الفول النابت لمن :

يعتقد معظم المواطنين أن أكل الفول النابت سمة من سمات الفقراء ومحدودى الدخل مع العلم أن عملية إنبات الفول بنقع بذوره في الماء يقلل لحد كبير من المواد المثبطة لإمتصاص المعادن والتي توجد في الفول الخام والتي تكون مركبات غير قابلة للذوبان وغير قابلة للإمتصاص مع عدد من المعادن مثل الكالسيوم والمغنسيوم والزنك والحديد بذلك فإن عملية إنبات الفول تؤدى إلى زيادة إستفادة الجسم من هذه المعادن فضلاً عن أن إنبات الفول يؤدى إلى التخلص من السكريات العديدة المسئولة عن تكوين الغازات الموجودة في الفول الخام والفول غير المنبت والتي تسبب آلاماً في البطن مع شعور بالدوخه والضيق النفسى .

وإذا ما أخذنا في الأعتبار أن عملية الإنبات تزيد أيضاً من كمية الفيتامينات وكمية الأحماض الأمنية مما يرفع من القيمة الحيوية للبروتين بالإضافة إلى مزاياها المشار إليها .. فأنه يتضح لنا خطأ هذا

الاعتقاد وأن إنبات الفول أو نقعه في الماء قبل الطبخ يساعد على تخليصه من كثير من المواد الضارة بالصحة مما يجعله غذاء ممتازاً للجميع .

حقيقة البدانة :

يعتقد كثير من الناس أن مشكلة البدانة هى بالدرجة الأولى زيادة الوزن ، وهذا اعتقاد خاطئ نظراً لأن المشكلة الرئيسية في البدانة ليست زيادة الوزن ، بل بالدرجة الأولى زيادة رصيد الدهون في الجسم لأن العضلات والعظام والأنسجة الرابطة ليست هى المشكلة .

عندما لا تأكل :

يسود اعتقاد خاطئ بين كثير من المواطنين بأن الإنسان لا يتغذى إذا امتنع عن الطعام ، لأن الجسد يظل يأكل رغم الصوم وأول ما يأكله الجسم هو هذه المواد الدهنية الموجودة بكثرة في جميع الأجساد وتهبط بالتالى كمية الدهن والشحم حول القلب والأجزاء الأخرى ولذلك فإن الإنسان الذي يعتمد جسمه على مادة السكر للحصول على الطاقة اللازمة لأنشطته في الأحوال العادية سنجده في أثناء الصيام وبعد نفاذ السكر المستخرج من الطعام بعد الساعات الأولى من النهار يبدأ في الحصول على الطاقة المطلوبة من تحليل وتحويل المواد المخزونة لديه وأولها مادة الجليكوجين في الكبد وغيره

ثم تتلو ها الدهون ، و هذا يظهر بوضوح خلال شهر رمضان المعظم ، فيلاحظ أن عمليات التحليل و التحويل هذه تكون بمثابة عمليات تنقية وزيادة حساسية تفاعلات الجسم لمواجهة أى ضغط أو إجهاد .

البدانة

يمكن تعريف البدانة بأنها زيادة وزن الجسم نتيجة تخزين الدهون في جميع أجزاء الجسم .

والبدانة تنتج في كثير من الأحيان من زيادة تناول الأغذية المولدة للطاقة في الجسم مثل المواد الكربوايدراتية ، ويكون ذلك مصحوبا بالكسل في الحركة .

وفي كثير من الأحيان نجد أن الأشخاص المرضى بالبدانة ذو شهية كبيرة نحو الطعام .

وقد كون علماء التغذية والصحة قواعد عامة لوزن الجسم بالنسبة للطول في مراحل العمر المختلفة وبالنسبة للجنس .

وهذه القواعد يجب أن تكون موضع اهتمام حتى نشعر مبكرا بحدوث البدانه في الجسم .

وحينما يزيد وزن الجسم عن ٢٥% من الوزن المثالى يكون هذا إنذاراً يستحق الاهتمام بالنسبة لمرض يسمى البدانة .

ويمكن تقسيم البدانة إلى نوعين :

١- البدانة الغذائية .

٢- البدانة التركيبية وهذه تكون نتيجة أخطاء في تركيب الجسم الداخلى وبالأخص بالنسبة للهرمونات .

البدانة الغذائية

وهذا النوع من البدانة ينتج من كثرة الأكل مصحوبا بقلة في النشاط أو من كليهما ...

ونجد أن الأشخاص المصابون بالبدانة ذو شهية كبيرة غير طبيعية يفكرون كثيراً في الطعام ، وهذه حالة تنتاب الذكور بعد سن الثلاثين .

وتظهر البدانة بوضوح في زيادة كمية الدهون في الجذع والبطن .

ويلاحظ أن هناك تناسباً طرديا بين زيادة السن وزيادة الوزن .. فقد وجد أن الزيادة في السن يصحبها عموما زيادة في الوزن .

لذا نجد أن وزن الفرد في الأربعين يزيد عنه في سن الثلاثين وهكذا ، وذلك نتيجة طبيعية لركون الإنسان إلى الراحة وقلة التمرين الرياضي ، وإلى بعض تغيرات في إفرازات الغدد وعلى الأخص الغدة الدرقية التي تؤثر في عمليات التمثيل العامة في الجسم .

ويقال أن البدانة في بعض الأحيان تكون وراثية .

ولكن إذا استقصينا البحث لوجدنا أن هذا إنما يرجع إلى عادات توارثتها العائلة بالنسبة لتناول الأطعمة التي تؤدى إلى مثل هذه الحالة ، وهذه العادات والتقاليد لها أثر كبير في زيادة وزن الجسم ،

فإذا تعود الإنسان مثلا أن يتناول الأرز أو المكرونة باستمرار في الغذاء يوميا ، فإن هذا يؤدى بلا شك إلى زيادة في الوزن يوماً بعد يوم ، ولا يشعر الإنسان إلا ووزنه قد زاد زيادة ملحوظة في مدة وجيزة ، وهذه الزيادة في الوزن يمكن تلافيها إذا نظم الغذاء ونظم النشاط العام للجسم أيضاً .

الكرش – (العنش الألية)

هذا النوع من البدانة ينشأ نتيجة بعض تغيرات فسيولوجيه مما يؤثر في ترسيب المواد الدهنية في الجسم بشكل غير طبيعي ، وهذا ينشأ أيضاً نتيجة خلل في عمليات التمثيل في الجسم نتيجة للهرمونات ونتيجة لبعض اضطرابات في الجهاز العصبى المركزى للجسم .

وليس من السهل التفريق بين البدانة الغذائية والتركيبية ، وربما يرجع سبب البدانة في احتفاظ الجسم بالماء في الخلايا أو نتيجة خلل في عمليات التمثيل في الجسم ، مما يسبب في تخزين المواد الدهنية في أماكن معينة من الجسم ، كما يحدث كثيرا في الجزء السفلى من الجسم

وهذا الدهن يصعب إزالته بعمليات الصوم ، ويعزى السبب في ذلك لصعوبة تحريك الدهن من أماكن تخزينة في هذه الإجزاء من الجسم .

وقد يحدث خلل في عمليات تمثيل الدهن في الجسم مما يؤثر في جعل بعض الأشخاص المصابون بالبدانة ذو شهية كبيرة مع شعورهم برغبة مستمرة في التهام الأكل والشعور بالجوع باستمرار .

وقد تحدث البدانة أيضاً نتيجة لاختلال في الغدد الصماء التي تفرز الهرمونات ، والتي تهيمن على عمليات التمثيل الغذائى فى الجسم على العموم .

وتحدث البدانة نتيجة لنقص في إفراز هرمونات الغدة الدرقية ، وفي هذه الحالة نجد أن الدهن يختزن في الجذع والأطراف ، ومثل هذه البدانة يمكن إزالتها بإعطاء كميات من هذا الهرمون .

والغدة النخامية تؤثر في البدانة تأثيراً مباشراً أو غير مباشر – والبدانة الناشئة عن هذه الغدة تتميز بتخزين المواد الدهنية في الجذع والأرداف والأفخاذ ، مصحوباً بقصور في نمو الهيكل العظمى وبعض اضطرابات تؤدى إلى عدم اكتمال نضج الأعضاء التناسلية .

وليس من السهل تحديد مسئولية الهرمونات من إحداث البدانة ولكنها عملية معقدة على وجه العموم .

وربما تنشأ البدانة نتيجة لاضطرابات عصبية في مراكز المخ الرئيسية ، كالذي يحدث كثيراً نتيجة لنزيف في المخ ، وفي هذه الحالة تكون البدانة وطريقة تخزين المواد الدهنية ، عامة في جميع أجزاء الجسم .

وهناك نوع من البدانة يختص بها النساء وهى ضمور في الكمية المخزونة من الدهن تحت الجلد في الجزء العلوى من الجسم مما يصحبه اختزان الدهن في الأرداف والأرجل على العموم .

ويمكن التغلب على البدانة نوعا ما إذا عرف السبب الأساسى في مثل هذه الأحوال .

ويلاحظ أن الأشخاص المعرضون للبدانة ذو استعداد للإصابة بمرض السكر وأكثر تعرضاً للأمراض عموماً .

والبدانة تعتبر مرض من الأمراض يجب الاحتياط له بشتى الوسائل ، وخصوصاً في الأشخاص ذو الاستعداد للسمنة أو المعرضون للإصابة بمرض السكر أو المصابون بأمراض مزمنة في القلب والكلى أو الروماتزم – مثل هؤلاء الأشخاص يجب أن يحتاطوا كثيراً للبدانة ، لأنها تؤثر تأثيراً ضاراً في صحتهم .

فمثلاً كثرة السمنة ترهق القلب وتؤدى إلى رسوب كميات كبيرة من الدهن حول القلب ، وتعيق حركته وانقباضه .

والبدانة تدفع إلى الكسل وتقلل من النشاط الطبيعي وتفسد الصحة عموماً .

كيف تعالج البدانة ؟

إن المسألة لا تتعدى عملية حسابية بسيطة ..

يمكن إنقاص الوزن بإحدى طريقتين وهى الإقلال من الأغذية التى تولد الطاقة أو زيادة استنفاذ الطاقة وذلك عن طريق بذل مجهود رياضي يعمل على حرق الدهون المخزَونة في الجسم .

ومن المستحسن تخفيض كمية الغذاء مع التمرين في نفس الوقت .

ويجب أن تقوم عملية تخسيس الجسم بطريقة تدريجية حتى يحتفظ الشخص بكامل نشاطه وحيويته ، ويمكن تنفيذ هذه العملية تدريجياً لمدة شهور بحيث يفقد الجسم في الشهر ما يعادل ٣-٥ كجم حتى يعود الجسم إلى وزنة المثالى أو ١٠-١٥% أكثر من الوزن المثالى .

ويمكن تنفيذ هذا بوضع الإنسان على غذاء معين يعطى الجسم أقل كمية من الطاقة لحفظ حيوية الجسم ، وسوف نتعرض لهذا مستقبلاً .

يجب أن يلاحظ في عملية التخسيس أن تكون كمية البروتين كافية وسخية في الغذاء ، مع احتوائه على كميات ضئيلة من المواد الكربوايدراتية والمواد الدهنية .

وإعطاء البروتين بكميات وافرة مهم لحيوية الجسم ، وكذلك للاستفادة من الفعل الديناميكى الخاص بالمواد البروتينية والذى يعمل على إنقاص وزن الجسم .

لذا يجب أن يعطى الفرد كمية من البروتين الحيوانى ذو القيمة الحيوية العالية بما يعادل ١,٥ – ١,٨ جرام لكل كيلو جرام وزنى من الجسم (لبن – بيض – لحوم غير سمينة) .

ويمكن إنقاص المواد الكربوايدراتية إلى الحد الأدنى بحيث يحتوى الغذاء على ٥٠% من الطاقة الكلية في صورة هذه المواد .

ويجب أن يحتوى الطعام أيضاً على كميات ضئيلة من الدهون الضرورية التى لا يمكن أن يستغنى عنها الجسم لاحتوائها أيضاً على الفيتامينات المهمة مثل فيتامين (أ ، د) .

ويجب أيضاً تحديد كمية السوائل التى يتناولها الشخص بحيث ألا يكون هذا إلى حد الامتناع لأن هذا يعود بالضرر على الجسم .

ويجب ألا يغيب عن البال أن يحتوى الغذاء على كميات كافية من الفيتامينات والمواد المعدنية وذلك في صورة الخضراوات مثل الجرجير والفجل والخس وغيرها من الطماطم والفواكه .

والخضراوات لها فائدة أخرى بالنسبة لاحتوائها على المادة السليلوزية التى تجعل حجم الغذاء كبيراً وتعمل على امتلاء المعدة وتجعل الإنسان يشعر بالشبع إلى حد ما .

ويجب أن يراعى في انتقاء الغذاء الخاص بعملية التخسيس أن تكون قيمته الشبعيه ممتازة ويميز الغذاء المحتوى على اللحوم والبيض واللبن مع الإقلال من تناول العيش .

والصوم من الطرق الفعالة لإنقاص الوزن ، فصيام يوم واحد في الأسبوع له تأثيره الفعال في هذه الناحية .

والتمرينات الرياضية من أهم الطرق الفعالة لإنقاص الوزن – رياضة العدو لمسافات طويلة ونط الحبل والألعاب السويدية والمشى السريع لمسافات طويلة والسباحة من التمرينات الفعالة في إنقاص الوزن بسرعة .

وهناك طرق خاصة لإصلاح عيوب البدانة وخاصة في منطقة البطن والوسط وهذه تمرينات خاصة يجب أن تؤدى بانتظام .

ومن الألعاب التى لها تأثير في عملية إنقاص وزن الجسم هى لعبة " اسكواش راكت " وهذه أذكرها عن تجربة ، وأهم ما في موضوع الرياضة هو الانتظام في تأديتها مع عدم المغالاة فيها حتى لا تكون منهكة فتأتى بالضرر على الصحة .

والحمامات الباردة ذات تأثير بسيط في عملية إنقاص الوزن ، إذ أن الحمام البارد ينبه عملية التمثيل في الجسم ويزيدها مما يعمل إلى استنفاذ كثير من الطاقة مما يؤدى إلى إنقاص الوزن .

وفـي هـذه المناسـبة يجـب عـدم تشـجيع تـناول الأدويـة الطبـية كوسـيلة للتخسـيس إلا فـي الحـالات الخاصـة بـنقص أو خطـأ فـي الهرمونات الموجودة في الجسم .

بعض وجبات مقترحة لإنقاص الوزن

سوف أتحرى في اقتراح الكميات المطلوبة في الوجبات وجهة تقريبية ، إذ ليس من السهل من الوجهة العملية أخذ الأطعمة عن طريق الوزن بالجرام .... الخ ، مما يزيد المسألة تعقيداً .

والجدول الآتى يعطى فكرة عن ذلك :

الوجبات المقترحة في الجدول تؤدى إلى إنقاص الوزن بما يعادل ٥ كيلو جرام تقريباً في الشهر .

الوجبة	المـــــقـــــــدار	سعرات
وجبة الإفطار	كوب صغير قهوة أو شاى (قطعة سكر واحدة) أو فنجان قهوة باللبن بيضة مسلوقة ربع رغيف	٢٦٠
الغذاء	نصف رطل لحم مشوى نصف رطل خضار مسلوق في الماء نصف رطل فاكهة نصف رطل خس أو جرجير نصف رغيف	٣٦٠
العشاء	لبن زبادى (سلطانية) أو ربع رطل لحم مشوى ربع رغيف ربع رطل فاكهة	٢٦٠
		٨٨٠

وفـي حالـة مـا إذا أراد الإنسـان إنقـاص وزنـه ولـه إرادة قويـة لإتباع رجيم عنيف من جهة الأكل يمكن اقتراح الغذاء الآتى :

وجبة الإفطار	وجبة الغذاء	وجبة العشاء
بيضة واحدة ثمن رغيف (1/8)	بيضة واحدة (أو ٥٠ جرام لحم) نصف خس	فنجان شوربه مع قطعة صغيرة من اللحم الأحمر وشوربة خضار (قرع – سبانخ – جزر أصفر)
جملة السعرات : ٥٠٠ – ٦٠٠ سعر كلى .		

النحافة

النحافة هى الحالة التى يصبح فيها وزن الجسم أقل بمقدار ١٥ – ٢٠ % من الوزن الطبيعى المثالى .

ومن أسباب النحافة :

١- عدم الإقبال على تناول الطعام نتيجة فقد الشهية .

٢- الإفراط في التمرينات الرياضية الشاقة .

٣- عمد النوم لمدد كافية .

٤- حالات عصبية متعلقة بالغذاء مثل حالات الخوف العصبية – تناول بعض الأطعمة – وينتج في بعض الأحيان نتيجة لذلك التقلصات العصبية المستمرة .

٥- عوامل تنشأ من اضطرابات في القناة الهضمية نتيجة لبعض الأمراض التى تنتاب الأسنان والفم وضعف العصارات المعدية .

٦- الإفراط في تناول المنبهات مثل : القهوة والشاى والتدخين وتعاطى المخدرات ... الخ .

وتنقسم النحافة من الناحية الغذائية إلى نوعين :

١- نحافة غذائية .　　　　٢- نحافة تركيبية .

نحافة غذائية :

وهذا النوع يكون نتيجة لتناول غذاء غير كاف لتغطية حاجة الجسم من الطاقة مع زيادة في استهلاك الطاقة بوجه عام .

وهذا النوع يكون ملحوظاً جداً في الأشخاص الذين يفرطون في التمرينات الرياضية الشاقة مع عدم تناول الغذاء الكافي لتغطية هذا المجهود ، والأشخاص المصابون بالأمراض العصبية كثيراً ما يستنفذون الطاقة الموجودة في أجسامهم في حركات عنيفة .

وهذا النوع من النحافة يؤدى في أغلب الأحيان إلى ضعف عام في التركيب العضلى للجسم ، مصحوباً بضعف في قوة التحمل العصبى والجسمانى .

نحافة تركيبية :

وهذه تنشأ نتيجة لاضطرابات في بعض الهرمونات كالذى ينشأ عن نشاط الغدة الدرقية وبعض اضطرابات في الغدة النكفية .

وتنشأ النحافة أيضاً كنتيجة لبعض الأمراض الخبيثة مثل السرطان والحميات التى تؤدى إلى إنهاك الأنسجة وإتلافها وينتج بذلك نحول وضعف عام .

علاج النحافة :

يمكن علاج النحافة بمعرفة أسبابها أولاً وإزالة هذه الأسباب مع العناية بالغذاء في الوقت نفسه .

وعندما تكون النحافة نتيجة اضطرابات في الغدد الصماء التى تفرز الهرمونات يجب وضع المريض تحت العناية الطبية حتى تزول هذه الأسباب العضوية وبهذا فقط يمكن علاج مثل هذه الحالات .

أما حالات النحافة الغذائية فهذه يمكن علاجها بإعطاء الشخص المصاب غذاء غنياً بالمواد الكربوايدراتية ، وهذه يجب أن تكون كافية لإعطائه أكثر من ٥٠ % من السعرات المطلوبة ، وذلك في صورة خبز أو أرز ومواد نشوية أو سكرية أو فواكه ويراعى أيضاً إعطاء مواد دهنية بكميات كبيرة وذلك لأن قيمتها الحرارية أو السعرية عالية

ويجب أن يحتوى الطعام أيضاً على كميات كافية من البروتين ذو القيمة الحيوية العالية مثل اللبن أو الجبن أو البيض أو الكبد أو الكلاوى ... الخ (٧٠ – ١٢٠ جم بروتين يومياً) .

ويجب أن يكمل هذا الغذاء بأغذية تحتوى على الفيتامينات والمواد المعدنية بكثرة مثل الفواكه والخضراوات الطازجة .

وبجانب تنظيم الغذاء يجب أيضاً أن يركن المريض إلى الراحة وعدم الإجهاد مع تادية بعض التمرينات الرياضية الخفيفة مثل المشى والسباحة وهذه يجب تأديتها بانتظام .

وفـي بعـض حـالات فقـد الشـهية تعطـى كمـيات بسـيطة مـن الأنسـولين إذ أنـه يـزيد الشـهية ويـزيد مـن عملـيات تمثـيل المـواد الكربوايدراتية في الجسم .

وقـد أثبتـت الـتجارب فـائدة الأنسـولين فـي الأشـخاص الـنحاف المصابون ببعض انفعالات عصبية .

غذاء الطبقة الغنية :

أ- يتميز غذاء الطبقة الغنية باستهلاك كميات غير معقولة من الأغذية الحيوانية مثل الطيور واللحوم بكافة أنواعها والبيض .. الخ ، والإفراط في استعمال المواد الدهنية مثل الزبد والسمن في تحضير هذه الوجبات من أهم مميزات طبقة الأغنياء .

ويقابل هذا أيضاً إفراط في المواد الكربوايدراتية في صورة المكرونة والأرز والحلويات بكافة ألوانها وصفاتها ، ويلاحظ بجانب الإفراط في هذه الأغذية الوقودية أن هناك استهلاك ضعيف في استعمال الخضراوات المطبوخة أو الطازجة وكذلك الفواكه ، ولذا يتميز أفراد الطبقات الغنية بالبدانة والترهل والكسل والغالبية مصاب بأمراض المعدة والأمعاء والكبد نتيجة إلى الإفراط في تناول تلك الكميات الهائلة من الطعام .

إذ نظرنا بإمعان في حال هذه الطبقة لوجدنا أن الغذاء غير كامل من الناحية الفنية ، وغير متوازن بالرغم من الإفراط في تناوله ، وقد تعلمنا من التغذية أن الإنسان يحتاج إلى كميات كمالية من البروتينيات والمواد الدهنية والمواد الكربوايدراتية ، وأن الزيادة في تناول هذه المواد يؤدى إلى أضرار لا نهاية لها .

فمثلا يؤدى الإفراط في تناول المواد البروتينية إلى زيادة عمليات التعفن في الأمعاء الغليظة ، مما يؤدى إلى ظهور مواد سامة تؤثر في خلايا الجسم وتقتلها ببطء ..

كذلك يتأثر الكبد وذلك نظراً لإرهاقه بتمثيل الزائد من هذه المواد البروتينية ، ويكون نتيجة تمثيل هذه الكميات الكبيرة من البروتين زيادة كمية الأملاح في البول وخصوصاً أملاح حامض البوليك ، وهذه في بعض الأحيان ترسب في المفاصل وتسبب آلاما فظيعة ليس من السهل التغلب عليها ، وتؤدى أيضاً إلى إفساد الكلية وذلك لرسوب هذه الأملاح فيها وتكون مصدر تعب للمصابين بها ... الخ .

والإفراط في تناول المواد الكربوايدراتية (النشوية والسكرية) تؤدى إلى أضرار كثيرة أيضاً ، وأول هذه الأضرار زيادة وزن الجسم وتراكم الدهن في جميع أنحائه ، مما يشوه منظر الإنسان ، ويؤدى إلى البدانة مع ما يلازمها من ضعف في الحركة وكسل عام مصحوب ببعض الأمراض الناتجة عن ذلك ، ويكون الأشخاص المصابون بالبدانة أكثر تعرضاً لمرض السكر ، كذلك تزداد عمليات التخمر وظهور الغازات الضارة في الأمعاء مما يسبب الآلام في الأمعاء عموماً .

أما الإفراط في تناول المواد الدهنية مثل السمن والزبد والقشدة والزيوت النباتية بكافة أنواعها (هذا هو القتل بعينة) القتل البطئ .

إذ أن ذلك يؤدى إلى زيادة وزن الجسم بدرجة كبيرة وإلى إنهاك الكبد والمرارة وما يصحبهما من مضاعفات في الصحة العامة للجسم مثل أمراض الكبد والمرارة وتصلب الشرايين .... الخ .

والإقلال من تناول الخضراوات فى صورتها الطازجة والمطبوخة وكذلك الفواكه يؤدى إلى حالات الإمساك ، وما يتبعها من مضاعفات ، وكذلك إلى عدم سد حاجة الجسم من الفيتامينات أيضاً مما يؤثر على الصحة العامة للجسم .

لذلك فنصيحتى إلى المفرطين فى تناول مثل هذه الأطعمة .. إلى ذوى الشهية الكبيرة ، أولا أن يحاولوا السيطرة على شهوة الأكل إلى حد ما ، ثم الاعتدال فيما يتناولون مع الإكثار من تناول الخضراوات الطازجة مثل : (الجرجير والكرات والبقدونس والخيار ... الخ) ، لما لها من فائدة عظيمة فى منع حدوث الإمساك وإعطاء الجسم الكثير من الفيتامينات .

وكذلك زيادة استهلاك الفاكهة إلى حد ما ، كما أنه يجب الإقلاع إلى حد ما من تناول بعض الأطعمة مثل : (صوان المكرونة – برام الرز – المخروطة – الفتة – الزبد – الصوان المختلفة وفوقها السمن – التورته – الجاتوه والبقلاوة – الكريمة بأنواعها المختلفة)

ويجب أيضاً الإقلال من الأغذية ذات الطعم الحلو أى المحتوية على مواد سكرية .

وللأشخاص المصابون بالبدانة ، عليهم الرجوع إلى باب البدانة ومذاكرته جيداً وتطبيقه عملياً بجميع حذافيره .

ولا أنسى أن أذكركم دائماً بفضل الرياضة البدنية المنتظمة وتأثيرها السحرى العظيم على الصحة العامة فى جميع مراحل الحياة .

غذاء الطبقة المتوسطة (محدودى الدخل) :

ب – تتميز هذه الطبقة باستهلاك كميات كبيرة من الخبز والمواد الكربوايدراتية قد تصل فى بعض الأحيان إلى ٩٠% من الغذاء الكلى للفرد ، ومن الملاحظ أيضاً أن المواد البروتينية قليلة نسبياً وخصوصاً المواد البروتينية الحيوانية ذات القيمة الحيوية العالية ، وكذلك المواد الدهنية ، وكثيراً ما يكون طعام هذه الطبقة فقيراً فى بعض الأملاح المعدنية مثل أملاح الحديد والكالسيوم والفوسفور وكذا بعض الفيتامينات .

ويرجع كثرة استعمال المواد الكربوايدراتية إلى رخص ثمنها فالخبز يعتبر أرخص أنواع الغذاء ، لذا فإنه يعتبر العنصر الأساسى فى غذاء هذه الطبقة ، والخبز المصنوع من دقيق القمح الخالص (الأبيض) فقير فى المواد البروتينية والدهنية وغنى فى

المواد الكربوايدراتية ، وكذلك الأرز يستعمل بكثرة وهو عبارة عن مواد كربوايدراتية (نشوية) .

والخبز فقير أيضاً فى فيتامين (أ ، د ، ج) وبعض الأملاح المعدنية مثل (الكالسيوم – الصوديوم – الكلور) وبجانب الخبز نجد أن البقول شائعة الاستعمال مثل الفول المدمس والعدس ، وبلا شك يحتوى الفول والعدس على كميات لا بأس بها من الحديد والكالسيوم والفوسفور وكذلك فيتامين (ب١ ، ب٢) وليس فى الفول الناشف فيتامين (ج) ولكنه يتكون بكميات كبيرة بعد الإنبات ، ولكن بطرق الطهى المتبعة يفقد حوالى ثلث أو نصف الكمية الكلية للفيتامين ، وتحتوى البقول على مواد بروتينية ذات قيمة حيوية منخفضة .

والطبقة المتوسطة غالباً ما تستهلك كميات صغيرة من الفاكهة والخضراوات وهذه هى المصادر الأساسية للفيتامينات ، وتعانى هذه الطبقة أيضاً النقص فى فيتامين (أ ، د) وهذه موجودة بكثرة فى القشدة والزبده واللبن وفى زيوت الأسماك والكبد ... الخ .

يمكن أن نستنتج من ذلك أن غذاء هذه الطبقة ينقصه البروتين ذو القيمة الحيوية العالية وهذا متوفر جداً فى الجبن بجميع أنواعه واللبن والبيض .

لتصحيح نقص المواد البروتينية فى غذاء هذه الطبقة أن تتناول بجانب غذائها الجبن القريش وذلك لرخص ثمنه مع العلم بأنه عبارة

عن بروتين ذو قيمة حيوية عالية وغنى جداً فى عنصر الكالسيوم ، وبروتين الجبن القريش لا يقل عن بروتين اللحوم المختلفة بأى حال من الأحوال .

وإضافة اللبن أو أحد مشتقاته إلى طعام الفرد يزيد من قيمته الغذائية ، لذا فأن تناول قطعة أو قطعتين من الجبن القريش بجانب الخبز والفول أو أحد مشتقاته مثل الطعمية أو البصارة أو الفول النابت يصحح الغذاء من ناحية المواد البروتينية ذات القيمة الحيوية العالية ، ويزيد كمية عنصر الكالسيوم فى الطعام ، وبجانب هذا ينبغى أن يستهلك الفرد كمية عنصر الكالسيوم فى الطعام .

وبجانب هذا ينبغى أن يستهلك الفرد كميات من الخضراوات الطازجة مثل الجرجير والخس والفجل والكرات والبقدونس .. وهذه مصادر جيدة للفيتامينات ذات ثمن رخيص ، وثم فائدة لهذه الخضراوات أنها تساعد على عملية إخراج فضلات الطعام وتمنع الإمساك .

والطماطم تعتبر مصدراً لا بأس به لفيتامين (ج) لذا فأن تناول مثل هذه الفاكهة بجانب الطعام تفى بحاجة الإنسان من فيتامين ج (برتقالة واحدة أو اثنتين تفى بما يحتاجه الجسم فى اليوم من فيتامين ج) .

ومن المصادر الغنية جداً فى فيتامين (ج) هى الحلبة النابتة (كيزان الحلبة) وهذه ثمنها رخيص جداً وقيمتها الغذائية عظيمة . فالحلبة غنية بالمواد البروتينية والأملاح المعدنية وخصوصاً الفوسفور ، وذلك بجانب أنها تستعمل كمسهل وتمنع حدوث الإمساك .

غذاء الطبقة الفقيرة من العمال :

ج – هذه الطبقة تعانى نقصاً فى المواد الوقودية مثل المواد الكربوايدراتية والدهنية بالنسبة لما تبذله من مجهود شاق فى كفاحهم فى الحياة ، كما أن المواد البروتينية تكاد تكون فى حالة العدم ، لذا نجد هذه الطبقة هزيلة التكوين ضعيفة البنيان فريسة سهلة للأمراض وخصوصاً أمراض السل وغيرها ،وبجانب النقص فى الأغذية الوقودية فأنها تفتقر أيضاً إلى الكثير من الأملاح المعدنية والفيتامينات .

ومن المشاهد أن فى بعض مناطق الجمهورية يكون الأرز غذاء الفلاح الأساسى ، وهذا واسع الانتشار فى دمياط والمنصورة وما جاورها من القرى والمراكز ، ومناطق أخرى تستهلك فى هيئة الخبز كما هو مشاهد فى الوجة البحرى ، أما فى مصر العليا (الصعيد) فتستعمل الحلبة فى تجهيز الرغيف ، والفلاح فى هذه المناطق فقير جداً ويستهلك من الخبز كميات لا تكفى احتياجاته من الطاقة .

وكثيراً ما يتعرض الفلاحون الذين يأكلون الخبز المصنوع من الاذرة لمرض البلاجرا ، ومثل هذا المرض لا يمكن التغلب عليه إلا بإعطاء غذاء كاملاً غنياً فى المواد البروتينية الحيوانية وكذلك الفيتامينات .

والحل العملى للتغلب على أمراض نقص التغذية هو رفع مستوى معيشة الفلاح وزيادة دخله حتى يتمكن من شراء الأغذية الحيوانية بكميات تفى حاجته الغذائية .

وكما أسلفت ، اللبن الرايب والجبن القريش من المصادر الرخيصة للمواد البروتينية ، ينبغى على الفلاحين تناولها باستمرار فى غذائهم ، وكذلك الخضراوات الرخيصة مثل الفجل والجرجير والسريس والجعضيد ، وكذلك الحلبة النابتة تعد مصادر جيدة ورخيصة للفيتامينات .

ومن أسباب ضعف تكوين الفلاح الأمراض الطفيلية ، وهذه يجب التغلب عليها أيضاً لأن الفلاح فى هذه الحالة لا يتمكن من هضم وتمثيل الغذاء بطريقة فعالة .

ملخص عام

لقد علمنا الآن أن جسم الإنسان ما هو إلا نتيجة حتمية لما يتناوله من الغذاء ، فإذا كان الغذاء كاملاً كان الجسم كامل القوة والحيوية ، قادراً على الكفاح ومواجهة الحياة ، وعلى العكس إذا كان الغذاء غير متكامل ، ساءت صحتنا ، وضعفت مقاومتنا للحياة .

لذا ينبغى علينا أن نتخير الطعام فى حدود إمكانيتنا المادية ، ويجب أن نفهم دائماً أن ثمن الغذاء لا يدل بتاتاً على قيمته الغذائية ، وأن الرجل الغنى الذى يتناول ما لذ وطاب من اللحوم والفاكهة يستوى فى نتيجة التغذية مع الفقير الذى يأكل الجبنه القريش والفجل والجرجير ، ولقد حبا الله الرجل الفقير ذكاءاً فطرياً فى انتقاء طعامه ، ولذا نجد أن أمراض سوء التغذية كثيرة الانتشار فى طبقة الأغنياء ، وذلك لإفراطهم فى تناول الطعام بدرجة كبيرة .

وينبغى أن نعلم أن الغذاء يجب أن يحتوى على الأغذية الوقودية مثل المواد الكربوإيدراتية والدهنية والبروتينية بنسبة ٦٥% و ١٥% و ٢٠% على التوالى ، وهذه نسب مثالية من الأفضل أن يتبعها الإنسان حينما يتناول طعامه ، ومن المستحسن على الفرد أن يتناول طعام يحوى مواد بروتينية ذات قيمة حيوية عالية ، وهذه موجودة بوفرة فى اللبن ومستخرجاته مثل : (الجبن واللبن الزبادى وكذلك فى

البيض) وكلما كان الطعام محتوياً على خليط من الأغذية الحيوانية والنباتية كلما كان جيداً من الناحية الغذائية .

كذلك يجب ألا ننسى أن نتناول الكثير من الخضراوات الطازجة والفاكهة حيث أنها مصدراً مهماً للفيتامينات وبعض الأملاح المعدنية والمواد السليليوزية (الألياف) التى تعمل على منع حدوث الإمساك .

وينبغى أن نعالج عادتنا الغذائية التى تتسبب فى هدم صحتنا ، مثل الإفراط فى استعمال الدهون مثل السمن والزبد فى الغذاء التى تسبب أمراض الكبد والمرارة أو نتناول المواد النشوية أو السكرية بكميات كبيرة لأن هذه تتسبب فى البدانة وهى نوع من المرض .

ويجب علينا الاعتدال فيما نتناوله من طعام ، وتنظيم وقت تناول الطعام بحيث لا نتناول أى طعام بين فترات الأكل ، لأن هذا يتعب المعدة ويتسبب فى ضعفها ، ولا نأكل حتى نجوع ، وإذا أكلنا يجب أن ننتهى قبل أن نشبع حتى لا نرهق المعدة ونتسبب فى إفسادها

ويجب أن نتعلم الاقتصاد فى كل شئ ، لأننا فى فترة بناء صرح الوطن ، ويجب أن نتعاهد جميعاً على بذل الجهد والعرق والدم فى هذا البناء .

وفقنا الله جميعاً إلى ما فيه الخير نحو أنفسنا ومصرنا الحبيبة

جدول (١) الأوزان المثالية للمرأة

الطـــول (سنتيمتر)	وزن الجسم بالكيلو جرام			
	١٩ سنة	٢٠	٢١ - ٢٢	٢٣ - ٢٤
١٤٧,٥	٤٦	٤٧	٤٨	٤٩
١٥٠	٤٧	٤٧,٥	٤٨,٥	٥٠
١٥٢,٥	٥٠	٥٠	٥٠,٣	٥١
١٥٥	٥٢	٥٢	٥٢	٥٢,٥
١٥٧,٥	٥٢,٥	٥٢,٥	٥٣	٥٣,٥
١٦٠	٥٣,٥	٥٤	٥٤,٣	٥٥
١٦٢,٥	٥٥	٥٥	٥٥,٥	٥٦
١٦٥	٥٦	٥٦,٥	٥٧	٥٧,٥
١٦٧,٥	٥٨	٥٨,٣	٥٩	٥٩,٢
١٧٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦١
١٧٢	٦١,٥	٦١,٥	٦٢	٦٣
١٧٥	٦٣	٦٣	٦٣	٦٤,٥
١٧٧,٥	٦٤	٦٤	٦٤	٦٦
١٨٠	٦٥	٦٥,٥	٦٦	٦٧
١٨٢,٥	٦٧	٦٧,٥	٦٨,٥	٦٩,٥

في مراحل العمر المختلفة

في الأعمار المختلفة					
٢٥ ـ ٢٩	٣٠ـ٣٤	٣٥ ـ ٣٩	٤٠ـ٤٤	٤٥ ـ ٤٩	٥٠ـ٥٤
٥٠	٥١,٥	٥٣	٥٥	٥٦	٥٧,٤
٥١	٥٢,٥	٥٤	٥٥,٦	٥٧	٥٨,٣
٥٢	٥٣,٥	٥٤,٧	٥٦,٥	٥٨	٥٩,٢
٥٣	٥٤,٣	٥٥,٦	٥٧,٤	٥٨,٧	٦٠
٥٤	٥٥,٢	٥٦,٥	٥٨,٧	٦٠	٦١,٤
٥٥,٢	٥٦,٥	٥٨	٦٠	٦١,٤	٦٢,٧
٥٧	٥٨,٣	٥٩,٦	٦١,٤	٦٢,٧	٦٤
٥٨,٣	٥٩,٦	٦١.٤	٦٣,٢	٦٤,٥	٦٦
٦٠	٦١,٤	٦	٦٥	٦٦,٣	٦٧,٦
٦٢	٦٣,٢	٦٥	٦٦,٧	٦٧,٢	٦٩,٤
٦٣,٥	٦٥	٦٦,٧	٦٨,٥	٧٠	٧١,٦
٦٥,٥	٦٦,٧	٦٨,٥	٧٠,٣	٧١,٦	٧٣,٤
٦٧	٦٨,٥	٧٠	٧١,٦	٧٣	٧٥,٢
٦٨,٥	٧٠	٧١,٢	٧٣	٧٤,٧	٧٧
٧٠,٣	٧١,٦	٧٢,٥	٧٤,٣	٧٦	٧٨,٣

جدول (٣) الأوزان المثالية للرجل

الطــول (سنتيمتر)	وزن الجسم بالكيلو جرام				
	١٩ سنة	٢٠	٢٢-٢١	٢٤-٢٣	٢٩-٢٥
١٥٢,٥	٤٩,٤	٤٩,٨	٥٠,٧	٥٢,٥	٥٤,٣
١٥٥	٥١,٦	٥٢	٥٢,٥	٥٣,٨	٥٥,٢
١٥٧,٥	٥٤,٣	٥٤,٧	٥٥,٢	٥٥,٦	٥٦,١
١٦٠	٥٦,٥	٥٧	٥٧	٥٧,٤	٥٨,٣
١٦٢,٥	٥٨	٥٨,٣	٥٨,٧	٥٩,٦	٦٠,١
١٦٥	٥٩,٦	٦٠	٦٠,٥	٦١	٦١,٤
١٦٧,٥	٦١,٨	٦٢,٣	٦٢,٧	٦٣,٢	٦٣,٦
١٧٠	٦٣,٢	٦٣,٦	٦٤,١	٦٤,٥	٦٥
١٧٢,٥	٦٥,٤	٦٥,٨	٦٦,٣	٦٦,٧	٦٧,٢
١٧٥	٦٧,٦	٦٨,١	٦٨,٥	٦٩	٦٩,٤
١٧٧,٥	٦٩	٦٩,٤	٧٠	٧٠,٣	٧٠,٨
١٨٠	٧٠,٧	٧١,٢	٧١,٦	٧٢,١	٧٣
١٨٢,٥	٧٢,٥	٧٣	٧٣,٤	٧٣,٨	٧٤
١٨٥	٧٤,٣	٧٤,٧	٧٥,٢	٧٦,١	٧٧
١٨٧,٥	٧٦	٧٦,٥	٧٧,٤	٧٨,٣	٧٩,٦
١٩٠	٧٧,٨	٧٧,٨	٧٩,٢	٨٠,٥	٨٢
١٩٢,٥	٧٩,٢	٨٠,١	٨١,٤	٨٢,٨	٨٤,١
١٩٥	٨١,٤	٨٢,٣	٨٣,٦	٨٥	٨٦,٣

في الأعمار المختلفة					
٣٠_٣٤	٣٥ _ ٣٩	٤٠_٤٤	٤٥ _ ٤٩	٥٠_٥٤	٥٥_٥٩
٥٦	٧٥	٥٨,٣	٥٩,٢	٥٩,٦	٦٠,١
٥٧	٥٧,٨	٥٩,٢	٦٠,١	٦٠,٥	٦١
٥٧,٨	٥٨,٧	٦٠,١	٦١	٦١,٤	٦٢
٥٩,٢	٦٠,١	٦١,٤	٦٢,٣	٦٢,٧	٦٣,٢
٦٠,٥	٦١,٤	٦٢,٧	٦٣,٦	٦٤,١	٦٤,٥
٦٢,٣	٦٣,٢	٦٤,٥	٦٥,٤	٦٦	٦٦,٣
٦٤,١	٦٥	٦٦,٣	٦٧,٢	٦٧,٦	٦٨,١
٦٦	٦٦,٧	٦٨,١	٦٩	٩٦,٤	٧٠,٣
٦٧,٦	٦٩	٧٠,٣	٧١,٢	٧١,٦	٧٢,٥
٧٠,٣	٧١,٢	٧٢,٥	٧٣,٤	٧٣,٨	٧٤,٧
٧٢,١	٧٣,٤	٧٤,٨	٧٥,٦	٧٦,١	٧٧
٧٤	٧٥,٦	٧٧,٤	٧٨,٣	٧٨,٧	٧٩,٢
٧٦,٥	٧٨,٣	٨٠,١	٨١	٨١,٤	٨٢
٧٩,٢	٨١	٨٢	٨٣,٧	٨٤,٥	٨٥
٨١,٨	٨٤,١	٨٦	٨٦,٨	٨٧,٦	٨٨,١
٨٤,٥	٨٦,٨	٨٩	٩٠	٩٠,٨	٩١,٢
٨٧,٢	٨٩,٤	٩١,٦	٩٣	٩٤	٩٤,٣
٨٩,٤	٩٢,١	٩٤,٣	٩٥,٧	٩٦,٥	٩٧,٤

جدول (٣) احتياجات الجسم اليومية

النوع	السن (سنة)	الوزن (كجم)	السعرات	بروتينيات (جرام)	كالسيوم (جرام)	حديد (مليجرام)
رجل	٢٥	٦٥	٢٤٠٠	٦٥	٠,٨	١٢
	٤٥	٦٥	٢٢٠٠	٦٥	٠,٨	١٢
	٦٥	٦٥	٢٠٠٠	٦٥	٠,٨	١٢
امرأة *	٢٥	٥٥	٢١٠٠	٥٥	٠,٨	١٢
	٤٥	٥٥	١٨٠٠	٥٥	٠,٨	١٢
	٦٥	٥٥	١٦٠٠	٥٥	٠,٨	١٢
طفل	١/١٢ : ٣/١٢	٦	٧٢٠	٢١	٠,٦	٦
	٤/١٢ : ٩/١٢	٩	٩٩٠	٣١,٥	٠,٨	٦
	١٠/١٢ : ١	١٠	١٠٠٠	٣٥	١,٠	٦
صبي	١ ـ ٣	١٢	١٢٠٠	٤٠	١,٠	٧
	٤ ـ ٦	١٨	١٦٠٠	٥٠	١,٠	٨
	٧ ـ ٩	٢٧	٢٠٠٠	٦٠	١,٠	١٠
فتى	١٠-١٢	٣٥	٢٥٠٠	٧٠	١,٢	١٢
	١٣-١٥	٤٩	٣٢٠٠	٨٥	١,٤	١٥
	١٦-٢٠	٦٣	٣٨٠٠	١٠٠	١,٤	١٥
فتاة	١٠-١٢	٣٦	٢٣٠٠	٧٠	١,٢	١٢
	١٣-١٥	٤٩	٢٥٠٠	٨٠	١,٣	١٥
	١٦-٢٠	٥٤	٢٤٠٠	٧٥	١,٣	١٥

* في حالة المرأة المرضع يجب أن تزداد هذه الاحتياجات بمقدار ما بين ٣٠ ـ ٥٠ % لاستيفاء حاجة الطفل تقل احتياجات جسم الإنسان بالنسبة لفيتامين د في حالة التعرض لأشعة الشمس .

من العناصر الغذائية

فيتامين أ (وحدة دولية)	فيتامين د * (وحدة دولية)	فيتامين ب١ (مليجرام)	فيتامين ب٢ (مليجرام)	العامل المانع للبلاجرا (مليجرام)	فيتامين ج (مليجرام)
٥٠٠٠	؟٤٠٠	١,٦	١,٦	١٦	٧٥
٥٠٠٠	؟٣٠٠	١,٥	١,٦	١٥	٧٥
٥٠٠٠	؟٣٠٠	١,٣	١,٦	١٣	٧٥
٥٠٠٠	؟٤٠٠	١,٢	١,٤	١٢	٧٠
٥٠٠٠	؟٣٠٠	١,١	١,٤	١١	٧٠
٥٠٠٠	؟٣٠٠	١,٠	١,٤	١٠	٧٠
١٥٠٠	٤٠٠	٠,٣	١,٤	٣	٣٠
١٥٠٠	٤٠٠	٠,٤	١,٧	٤	٣٠
١٥٠٠	٤٠٠	٠,٥	١,٩	٥	٣٠
٢٠٠٠	٤٠٠	٠,٦	١,٠	٦	٣٥
٢٥٠٠	٤٠٠	٠,٨	١,٢	٨	٥٠
٣٥٠٠	٤٠٠	١,٠	١,٥	١٠	٦٠
٤٥٠٠	٤٠٠	١,٣	١,٨	١٣	٧٥
٥٠٠٠	٤٠٠	١,٦	٢,١	١٦	٩٠
٥٠٠٠	٤٠٠	١,٩	٢,٥	١٩	١٠٠
٤٥٠٠	٤٠٠	١,٢	١,٨	١٢	٧٥
٥٠٠٠	٤٠٠	١,٣	٢,٠	١٣	٨٠
٥٠٠٠	٤٠٠	١,٢	١,٩	١٢	٨٠

جدول (٤) القيمة الغذائية

نوع الطعام	الوزن (جرام)	الكمية بالتقريب	كمية السعرات	البروتينات (جرام)
أ – اللبن ومستخرجاته				
اللبن	٢٠٠	نصف رطل (كوب لبن)	١٣٨	٧
" منزوع القشدة	٢٠٠	نصف رطل (كوب لبن)	٧٠	٧
" المجفف (كامل)	٨	ملعقة شوربة	٣٩	٢,١
" المجفف (بدون قشدة)	٨	ملعقة شوربة	٢٨	٢,٧
الجبن الكريم	١٠٠	¼ رطل	٣٦٧	٧,١
" الركفورت	١٠٠	¼ رطل	٣٩١	٢١,٧
" القريش	١٠٠	¼ رطل	١٠١	١٩,٢
الزبد	١٠٠	¼ رطل	٧٣٣	٠,٦
ب – اللحوم				
الضانى لحم الضلع	١٠٠	¼ رطل	٢١١	١٧,٧
" الفخذ المشوى	١٠٠	¼ رطل	٢٣٠	١٨
" الكتف المشوى	١٠٠	¼ رطل	٢٩٠	١٥,٦
الجاموس " الضلع المشوى	١٠٠	¼ رطل	٢٧٧	١٧,٤
" الفخذ المشوى	١٠٠	¼ رطل	٢٣٣	١٧,٠
العجول " الضلوع	٩٢	أوقيتان ونصف	٢١٧	٢٣,٨
" الفخذ المشوى	٩٠	أوقيتان ونصف	٢١٠	٢٥,٢
الخنزير " الضلوع	٨٠	أوقيتان وربع	٣١٠	١٧,٤
" الفخذ المشوى	٩٠	أوقيتان ونصف	٣٠٠	٢٠,٧
الأرانب (دواجن)	١٠٠	¼ رطل	١٧٥	٢٠,٨
لحم الجاموس (محفوظ في علب)	١٠٠	¼ رطل	١٤٣	١٥,١

للأطعمة الحيوانية

عناصر معدنية (مليجرام)		فيتامينـــــــــــــــات				
الكالسيوم	الحديد	أ وحدة دولية	ب١ (مليجرام)	ب٢ (مليجرام)	العامل المانع للبلاجرا (مليجرام)	ج (مليجرام)
٢٣٦	٠,١٤	٣٢٠	٠,٠٨	٠,٣٦	٠,٢	٢
٢٣٦	٠,١٤	-	٠,٠٨	٠,٣٤	٠,١	٢
٧٦	-	١١٠	٠,٠٢	٠,١٢	٠,١	١
٩٨	-	-	٠,٠٣	٠,١٥	٠,١	١
٢٩٨	١,١٧	٢٢١٠	١,٠١	٠,١٤	٠,١	-
٦٩٨	١,٠٠	٤٠٢٠	٠,٠٣	٠,٤٥	٠,٢	-
٨٢	٠,٤٦	٣٠	٠,٠٢	٠,٢٩	٠,١	-
١٦	٠,٢٠	٣٣٠٠	-	٠,٠١	٠,١	-
١١	١,٦	-	٠,٠٩	٠,١٦	٣,٨	-
١٠	٢,٧	-	٠,٢١	٠,٢٥	٥,٩	-
٩	٢,٣	-	٠,١٨	٠,٢٣	٥,٢	-
١٠	٢,٦	-	٠,١١	٠,١٤	٤,٧	-
١١	٣,٤	-	٠,٠٨	٠,٢٢	٥,٥	-
١٢	٣,٠	-	٠,١٠	٠,٢٥	٦,٥	-
١٣	٣,٧	-	٠,١٢	٠,٢٨	٧,٢	-
١٢	٣,٦	-	٠,٥٩	٠,١٧	٣,٦	-
١٠	٢,٧	-	٠,٧٥	٠,٢٢	٤,٥	-
١١	١,٩	-	٠,٠٣	٠,٠٦	٦,٥	٤
٢٦	١,٣	-	٠,٠٢	٢,١٣	٢,٤	-

تابع جدول (٤) القيمة الغذائية

نوع الطعام	الوزن (جرام)	الكمية بالتقريب	كمية السعرات	البروتينات (جرام)
المخ (جاموس)	١٠٠	¼ رطل	١٢٧	١٠,٥
القلب (جاموس)	١٠٠	¼ رطل	١٢٦	١٦,٥
الكلية (جاموس)	١٠٠	¼ رطل	١٣٦	١٥,٠
الكبد (جاموس) مقلى	٧٤	أوقيتان	١٧٢	١٧,٥
الكبد (خنزير) مقلى	٧٤	أوقيتان	١٧٠	١٧,٥
اللسان (جاموس) مشوى	١٠٠	¼ رطل	٢٦١	١٩,٣
ج- الطيور والبيض :				
الفراخ (مسلوق ثم محمرة)	١٠٠	¼ رطل فرخة كبيرة	٢٧٢	٢٦,٢
الفراخ (مشوى)	١٠٠	¼ رطل	١٩٨	٢٨,٣
البط	١٠٠	¼ رطل	٣٢٢	١٦,١
الأوز	١٠٠	¼ رطل	٣٦٦	١٥,٩
الفراخ الرومى (متوسط الحجم)	١٠٠	¼ رطل	٢٦٢	٢٠,١
البيض (نيئ كامل)	٥٤	بيضة متوسطة الحجم	٧٧	٦,١
صفار البيض (نيئ)	١٧	صفار بيضة واحدة	٦١	٢,٨
بياض " "	٣١	بياض بيضة واحدة	١٥	٣,٣
د- الحيوانات البحرية :				
سمك السردين في الزيت	١٠٠	عدد ٩ صغير الحجم	٢٦٦	٢٥,٧
سمك السلامون (بالفرن)	١٠٠	(٤ أوقيات قبل الطهى)	٢٩١	٢١,٢
" (محفوظ بالعلب) من غير عظام	١٠٠	¼ رطل	١٤٣	٢٠,٥
سمك التونا (محفوظ في علب)	١٠٠	¼ رطل	١٩٤	٢٤,٢
الجنبرى (بعد طهية)	٨٠	أوقيتان	٨٣	١٣,٥
أم الخلول (الجزء المأكول)	١٠٠	عدد ٨ متوسطة الحجم	٨٤	٩,٨

للأطعمة الحيوانية

عناصر معدنية (مليجرام)		فيتامينـــــــــــــــــــــــات				
الكالسيوم	الحديد	أ وحدة دولية	ب ١ (مليجرام)	ب ٢ (مليجرام)	العامل المانع للبلاجرا (مليجرام)	ج (مليجرام)
٨	٢,٣	-	٠,٢٥	٠,٢٦	٦,٠	١٤
١٠	٢,٦	-	٠,٥٤	٠,٨٩	٦,٨	١٤
١٤	١٥	٧٥٠	٠,٤٥	١,٩٥	٧,٤	١٣
٧	٥,٨	١٤٤٠٠	٠,١٨	٢,٥٦	١٠,١	٢٠
٩	٥,٥	١٠١١١	٠,٢٥	٢,٣٠	١٢,١	١٠
٣١	٣,٠	-	٠,١٥	٠,٢٣	٤,٠	-
٢١	٢,١	٢٣٠	٠,٠٨	٠,٢٠	١١,٤	-
٢٠	٢,١	-	٠,٠٨	٠,١٨	٩,٠	-
٩	٢,٤	-	٠,١٢	٠,٤٠	٧,٩	٨
٩	٢,٠	-	٠,١٤	-	-	١٣
٢٣	٣,٨	±	٠,١٢	٠,١٩	٧,٩	-
٢٦	١,٣	٥٥٠	٠,٠٥	٠,١٤	±	-
٢٥	١,٢	٥٥٠	٠,٠٥	٠,٠٦	±	-
٢	٠,١	-	-	٠,٠٨	±	-
٣٥,٤	١,٨	١٤٠	٠,٠٩	٠,٣٥	٥,٠	-
١٩٤	٠,٦	٤٦٠	٠,١٢	٠,٢٤	٨,١	-
-	٠,٨	٧٠	٠,٠٣	٠,١٨	٨,٠	-
٢٦	١,٣	١٩٥	٠,٠٤	٠,١٤	١٠,٢	-
٣٦	٠,٧	-	٠,٠٤	٠,٠٥	٢,٠	-
٥٤	٥,٦	٣٢٠	٠,١٥	٠,٢٠	١,٢	-

جدول (٥) القيمة الغذائية

نوع الطعام	الوزن (ج)	الكمية بالتقريب	كمية السعرات	البروتينات (جرام)
أ – الجذور والدرنات :		عدد		
البطاطس أ- مسلوقة	١٠٠	١بطاطس مقشرة مسلوقة متوسطة	٩٨	٢,٤
ب – محمرة (شيبس)	٢٠	١٠ قطعة ٣سم قطر القطعة	١٠٨	١,٣
البطاطا – ناضجة بالفرن	١٢٠	١ بطاطا متوسطة الحجم	١٨٣	٢,٦
الجزر الأصفر – طازج	٥٠	١ جزره كبيرة الحجم	٢١	٠,٦
الفجل	١٠٠	٢ متوسطة الحجم	٢٢	١,٢
اللفت	١٠٠	٢ متوسطة الحجم	٣٥	١,١
البنجر – طازج	١٠٠	٢ متوسطة الحجم	٤٦	١,٦
ب – الخضروات الورقية والساقية				
السبانخ (مطبوخة)	١٠٠	١/٣ فنجان شاى	٢٣	٢,٨
الكرنب (مطبوخ)	١٠٠	(¾ - ١) فنجان شاى	١٤	١,٢
الكرنبيت (مطبوخ)	١٠٠	¾ فنجان شاى	٢٥	٢,٤
كرفس	١٠٠	فنجان شاى	٢٢	١,٣
أوراق اللفت الخضراء	١٠٠	فنجان شاى صغير	٣٧	٢,٩
البصل الأخضر	١٠	بصلة خضراء واحدة صغيرة	٥	٠,١٤
البقدونس	١٠	معلقة شوربة (مفروم)	٦	٠,٣٧
الشيكوريا	٢٥	عدد ١٠ ورقة في الوجبة	٥	٠,٤
		عدد		
أوراق الخس	٥٠	٢ ورقة كبيرة من الخارج أو ٤ ورقة صغيرة خضراء	٨	٠,٦

للأطعمة النباتية

عناصر معدنية (مليجرام)		فيتامينـــــــــــــــــــــات				
الكالسيوم	الحديد	أ وحدة دولية	ب١ (مليجرام)	ب٢ (مليجرام)	العامل المانع للبلاجرا (مليجرام)	ج (مليجرام)
١٣	٠,٨	٢٠	٠,١١	٠,٠٥	١,٤	١٧
٦	٠,٤	١٠	٠,٠٤	٠,٠٢	٠,٦	٢
٤٤	١,١	١١٤٠٠	٠,١٢	٠,٠٨	٠,٩	٢٨
٢٠	٠,٤	٦٠٠٠	٠,٠٣	٠,٠٣	٠,٣	٣
٣٧	١,٠	٣٠	٠,٠٤	٠,٠٤	٠,١	٢٤
٤٠	٠,٥	±	٠,٠٦	٠,٠٦	٠,٥	٢٨
٢٧	١,٠	١٧	٠,٠١	٠,٠٢	٠,١	٤
٨١	١,٨	١٠٦٠٠	٠,٠٧	٠,١٨	٠,٦٥	٢٧
٤٣	٠,٩	٢٦٠	٠,٠٢	٠,٠٣	٠,٣	٢٢
٢٢	١,١	٩٠	٠,٠٦	٠,٠٨	٠,٥	٢٨
٥٠	٠,٥	-	٠,٠٣	٠,٠٤	٠,٣	٧
٢٥٩	٢,٤	٩٥٤٠	٠,١٠	٠,٥٦	٠,٨	١٣٦
٣,٢	٠,٠٥	٥	قليـــل جـــــــــــــدا			١
٢٩	٠,٣٢	٥٠٠	-	٠,٠٣	٠,١	١١
٤,٥	٠,٢	٢٥٠٠	٠,٠١	٠,٠٥	٠,١	٣
٢٧	٠,٥٥	١٩٢	٠,٠٤	٠,٠٨	٠,١	٧

تابع جدول (٥) القيمة الغذائية

نوع الطعام	الوزن (ج)	الكمية بالتقريب	كمية السعرات	البروتينات (جرام)
ج – أطعمة نباتية أخرى :				
الطماطم	١٥٠	واحدة متوسطة الحجم	٣٠	١,٥
الخيار	٥٠	خيارة متوسطة الحجم	٧	٠,٣٥
الفول المدمس	١٠٠	٣/٢ فنجان شاى	١٠٧	٩,٢
البازلاء الخضراء مطبوخة	٨٠	½ فنجان شاى	٥٦	٣,٩
العدس	١٠٠	½ فنجان شاى	٣٤٩	٢٥,٧
الفاصوليا (غير مطبوخة)	١٠٠	½ فنجان شاى	٣٤٧	٢٠,٢
الفول السودانى (مشوى)	١٥	١٥–١٧ فول بدون القشر	٨٤	٤,٠
الزيتون الأخضر	١٠	واحدة كبيرة أو ٢ صغيرة	٧	٠,١
الفلفل الأخضر (مطبوخ)	٦٥	واحدة متوسطة مطبوخة	١٧	٠,٨
البندق	١٠٠	عدد ٥٠–٧٠ بندقة	٦٩٥	١٤,٤
اللوز	١٠٠	٣٥–٦٥ لوزة	٦٤٠	١٨,٦
العين الجمل	١٠٠	٢٠–٣٥ في العدد	٧٠٢	١٥,٠
أبو فروة (طازج)	١٠٠	١٠–٢٠ في العدد	٣٧٨	٦,٨
جوز الهند (مجفف)	١٠٠	ثلاث ملاعق شوربة	٥٧٩	٣,٦
الكاكاو (بودرة)	٣٠	٤ ملاعق شاى	١٠٠	٢,٧

للأطعمة النباتية

عناصر معدنية (مليجرام)		فيتامينات				
الكالسيوم	الحديد	أ وحدة دولية	ب ١ (مليجرام)	ب ٢ (مليجرام)	العامل المانع للبلاجرا (مليجرام)	ج (مليجرام)
١٦	٠,٩	١٦٤٠	٠,٠٩	٠,٠٦	٠,٩	٣٥
٥	٠,١٨	١٧	٠,٠٤	٠,٠٤	٠,١	٤
٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠
١٨	١,٥	٥٧٥	٠,٢٠	٠,١١	١,٨٥	١٢
١٠٢	٨,٦	٥٠	٠,٥٠	٠,١٩	٢,٤	-
١٥٨	١٠,٠	-	٠,٠٥	٠,٣٢	٢,١	٢
١١	٠,٣	-	٠,٠٤	٠,٠٢	٢,٤	-
٥	٠,٩	+	+	+	-	-
٧	٠,٣	٤٨٠	٠,٠٣	٠,٠٥	٠,٣	٦٤
١٢٤	٢,٨	٥٠	٠,٤٥	٠,١٢	٣,٠	١٠
٢٥٤	٤,٤	-	٠,٢٥	٠,٦٧	٤,٦	قليل جدا
٨٣	٢,١	٣٠	٠,٤٨	٠,١٣	١,٢	٣
٣٤	٠,٨	-	٠,١٨	٠,٢٤	١,٠	-
٤٣	٣,٦	-	قليل جدا			-
٣٤	٠,٨	-	٠,٠٢	قليل جدا		-

جدول (٦) القيمة الغذائية

نوع الطعام	الوزن (ج)	الكمية بالتقريب	كمية السعرات	البروتينات (جرام)
البرتقال	١٥٠	برتقالة متوسطة الحجم	٦٨	١,٤
الليمون الحلو	١٨٨	½ ليمونة كبيرة	٧٥	٠,٩
عصير الليمون البنزهير	١٠٠	½ فنجان شاى عصير	٢٤	٠,٤
البلح (مجفف أو طازج)	٣٠	٣-٤ بلح بالنواة	٨٥	٠,٦
التين البرشومى الطازج	١٠٠	عدد ٢ كبيرة أو ٣ صغيرة	٧٩	١,٤
التين البرشومى المجفف	١٠٠	عدد ٥ تينة	٢٨٥	٤
العنب	١٠٠	¼ رطل	٥٥	١,١
الخوخ الأصفر	١٠٠	واحدة متوسطة الحجم	٤٦	٠,٥
المشمش الطازج	١٠٠	عدد ٢-٣ متوسط الحجم	٥١	١,٠
المشمش الجاف	٣٠	عدد ٢-٣ مشمش طازج مجفف	٧٩	١,٦
الشليك (طازج)	١٠٠	عدد ١٠ كبيرة	٣٧	٠,٨
		طول ارتفاع		
البطيخ	٦٠٠	شقة متوسط (١٥سم × ٥)	١٦٨	٣,٠
الشمام	٦٠٠	شقة متوسطة	١٣٨	٣,٦
كوز العسل (الشهد)	٦٠٠	¼ واحدة متوسطة الحجم	٢١٨	٣,٦
الزبيب	١٠	ملعقة شوربة	٢٦	٠,٢
الكمثرى (طازجة)	١٠٠	واحدة صغيرة	٦٣	٠,٧
التفاح الطازج	١٢٥	واحدة متوسطة الحجم	٧٢	٠,٤
الموز	١٢٥	واحدة متوسطة الحجم	١١٠	١,٥
أناناس – محفوظ في العلب	١٠٠	¼ رطل	١٠٢	٠,٤
البرقوق (طازج)	١٠٠	عدد ٢ متوسطة الحجم	٥٠	٠,٧
الكريز (طازج)	١٠٠	¼ رطل أو عدد ١٥ كبيرة الحجم	٨٠	١,١

الفاكهة

عناصر معدنية (مليجرام)		فيتامينات				
الكالسيوم	الحديد	أ وحدة دولية	ب ١ (مليجرام)	ب ٢ (مليجرام)	العامل المانع للبلاجرا (مليجرام)	ج (مليجرام)
٥٠	٠,٦	٢٨٥	٠,١٢	٠,٠٤	٠,٣	٧٤
٤١	٠,٤	٢٠	٠,٠٧	٠,٠٤	٠,٤	٧٦
١٤	٠,١	-	٠,٠٤	+	٠,١	٥٠
٢٢	٠,٦	١٨	٠,٠٣	٠,٠٣	٠,٦٥	-
٥٤	٠,٦	٨	٠,٦	٠,٠٥	٠,٥	٢
١٩٥	٣	١٠٠	٠,١٥	٠,١	٢	-
١٣	٠,٥	٦٠	٠,٠٥	٠,٠٣	٠,٢	٣
٨	٠,٦	٨٨٠	٠,٠٢	٠,٠٥	٠,٩	٨
١٦	٠,٥	٢٧٩٠	٠,٠٣	٠,٠٥	٠,٨	٧
٢٦	١,٥	٢٢٣٠	+	٠,٠٥	١,٠	٤
٢٨	٠,٨	٦٠	٠,٠٣	٠,٠٧	٠,٣	٦٠
٧٢	١,٢	٣٥٤٠	٠,٣٠	٠,٣٠	١,٢	٣٦
١٠٤	٢,٤	٢٠٥٢٠	٠,٣٦	٠,٢٤	٤,٨	١٩٨
١٠٤	٢,٤	٦٠	٠,٠٣	...	...	١٢٠
٨	٠,٣	+	٠,٠٢	٠,٠١	±	±
١٣	٠,٣	٢٠	٠,٠٢	٠,٠٤	٠,١	٤
٧	٠,٤	١١٢	٠,٠٥	٠,٠٤	٠,٢٥	٦
١٠	٠,٧٥	٥٣٨	٠,٠٥	٠,٠٦	٠,٩	١٢
٢٠	٠,٧	٥٠	٠,٠٧	٠,٠٢	٠,٢	٥
١٧	٠,٥	٣٥٠	٠,٠٦	٠,٠٤	٠,٥	٥
١٨	٠,٤	٦٢٠	٠,٠٥	٠,٠٦	٠,٤	٩

جدول (٨) القيمة الغذائية لبعض

نوع الطعام	الوزن (ج)	الكمية بالتقريب	كمية السعرات	البروتينات (جرام)
العسل الأسود	٢٠	ملعقة شوربة	٤٨	-
السكر الجلاب (البنى)	١١٠	نصف فنجان شاى	٤٠٧	-
السكر الأبيض النقى	١٢	ملعقة شوربة أو ثلاث ملاعق شاى	٤٨	-
عسل النحل	٢٠	ملعقة شوربة	٦٤	٠,٠٦
الكاكاو باللبن كامل	٢٠٠	فنجان شاى صغير	١٩٢	٧,٦
الشيكولاتة باللبن	٣٠	أوقية واحدة	١٥٤	٢,٤
الشيكولاتة بدون لبن	٣٠	قطعة من الشيكولاتة ٣ × ٣ سم	١١٨	٠,٥
بسكويت عادى	٣٥	عدد ٢ قطعة	١٠٩	٢,٤
الكوكا كولا	١٧٠	زجاجة واحدة	٧٨	-

ملحوظة : جميع الأرقام المدونة في الجداول ١ - ٨ من مصادر إنجليزية وأمريكية .

الحلوى والمواد السكرية

عناصر معدنية (مليجرام)		فيتامينـــــــــــــــــــــــــات				
الكالسيوم	الحديد	أ وحدة دولية	ب١ (مليجرام)	ب٢ (مليجرام)	العامل المانع للبلاجرا (مليجرام)	ج (مليجرام)
٥٤,٦	١,٣	-	٠,٠٢	٠,٠٣	٠,٥	-
٨٣	٢,٨٥	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-
١	٠,٢	-	قليل جدا	٠,٠١	قليل جدا	١
٢٣٨	٠,٨	٣٢٠	٠,٠٨	٠,٣٨	٠,٤	٢
٥٧	٠,٧	٤٣	٠,٠٣	٠,١٤	٠,٢	-
١٤	٠,٢	٦٤	قليل جدا	٠,٠٢	قليل جدا	-
١٩	٠,٥	٢٠	٠,٠٩	٧,٠٧	٠,٦	-
-	-	-	-	-	-	-